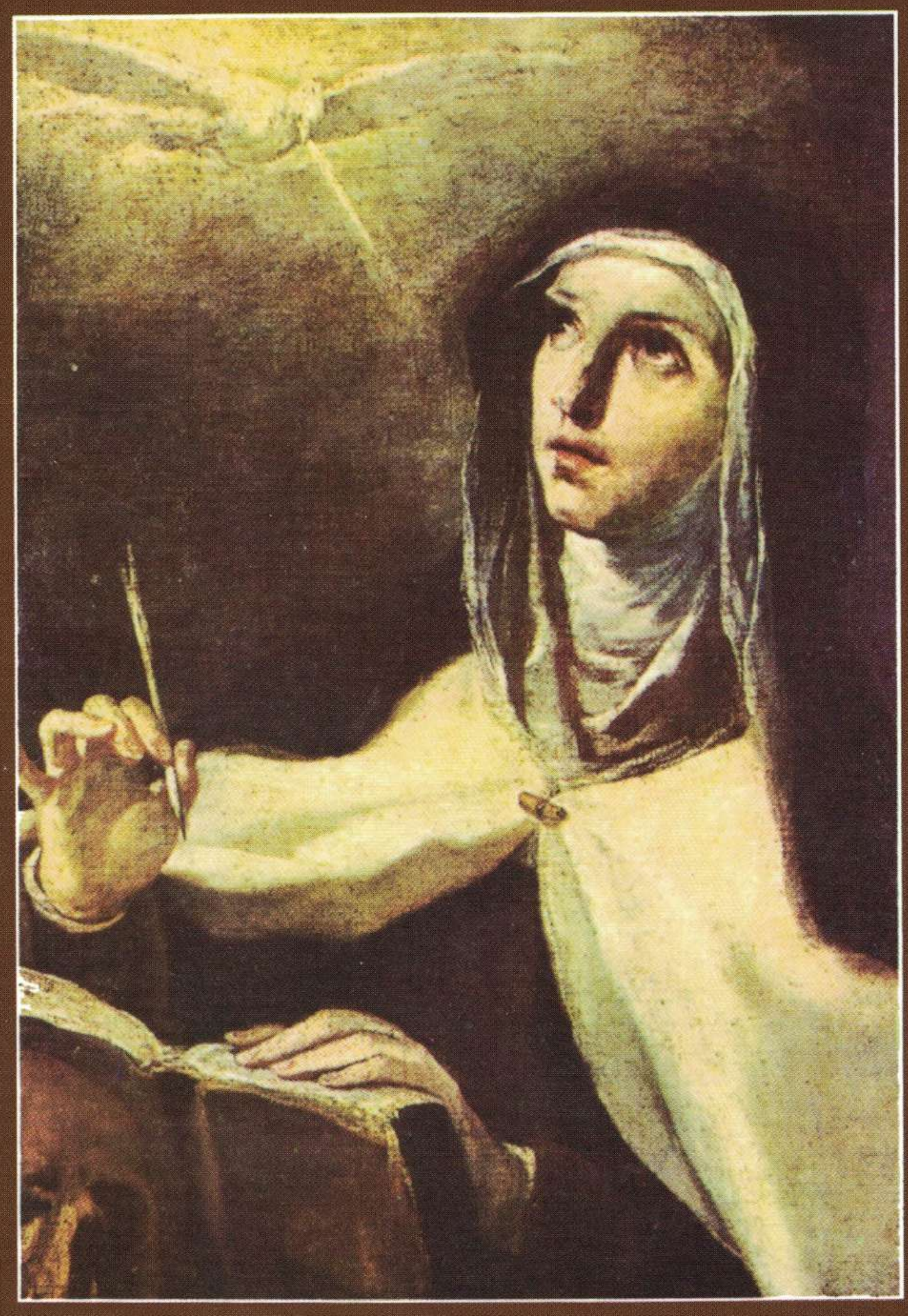
P. Valentín de San José, Siervo de Dios



ORACION MENTAL SEGUN SANTA TERESA

ORACION MENTAL SEGUN SANTA TERESA

Por el Siervo de Dios
P. Valentín de San José, C.D.

5ª Edición

APOSTOLADO MARIANO
Recaredo, 44.
41003 Sevilla

Nihil obstat
P. Efrén de la M. de Dios, O. C. D.
P. Isaías Rodríguez, O. C. D.

Imprimatur:
Fr. Segundo Fernández
Provincial de CC. DD.
Madrid, 16-IV-1969

Nihil obstat
Francisco Pinero Jiménez

Imprímase
Dr. Ricardo Blanco
Vicario General
Madrid, 9 septiembre 1969

Impreso en España-Printed in Spain

I.S.B.N. 84-7770-294-2. Déposito legal: B-5258-96.

APSSA - C/. Roca Umbert, 26 Nave - 08907 L'HOSPITALET (Barcelona)

†

J. M. J. T.

A CUANTOS DESEAN SER ALMAS DE ORACION

Hace bastantes años escribí un folleto titulado *¿Cómo tendré yo oración?*, sobre el modo tradicional ordinario, enseñado por los autores espirituales desde hace siglos, para ayudar a tener oración mental a las almas que empiezan. Con pequeñas variantes, era el método comúnmente enseñado en las Ordenes religiosas y también entre los seglares.

La oración es ejercicio de amar a Dios y la actualidad del amor.

El que ama a Dios ora y gusta de orar porque gusta de amar.

Es ley de la naturaleza que los que se aman gozan de estar juntos, saben tratarse y gustan de tratarse con tanto más gozo cuanto más intenso sea el amor. El amor es el maestro.

En estos tiempos hay inclinación a prescindir de los métodos para orar. Se dice que ya están anticuados y que si ha decaído la estima de la oración, e incluso se la rehúye, es por culpa de estas reglas, que resultan muy pesadas.

¿Es posible que el método de enseñar en los principios a hacer oración mental sea causa de rehuir la oración?

Para cantar sólo es necesario emitir y modular la voz; pero nadie dirá que para cantar bien o para componer piezas musicales son impedimento las reglas de música. Lo mismo ocurre con la oración y su método.

Se ora sin reglas, amando. Se está con Dios amándole. Pero la instrucción sobre el modo de orar y las reglas para hacer la oración son para enseñar a avivar el amor y estar con Dios con más amor, sobre todo en los principios.

Al decir que la oración es amar, ejercicio de amor y actualidad de amor, ya se indica que no es imprescindible el método para enseñar a orar. Se ora amando y se ama amando.

Es cierto que el poeta nace, pero sin formación se quedaría en un rústico poeta; y una bella imagen de mármol no lo sería si no la hubiesen labrado; continuaría siendo un bloque en bruto, aunque de mármol.

Así, para hacer mejor y más fácilmente oración mental y llegar a ser almas de oración ayudará no poco estudiar lo que sobre la oración nos enseñaron los escritores espirituales y ver cómo hicieron oración los santos, no dejando de tener presente que se ora amando y se ama amando, y que Dios es quien da su amor y es el Maestro quien enseña la oración y da el amor a las almas.

Me propongo resumir, prescindiendo de los métodos tradicionales, cómo hizo oración Santa Teresa enseñada por Dios, cómo nos enseña ella a hacerla y cómo enseñó en su tiempo a muchas almas que aprovecharon mucho.

En Santa Teresa aprendemos, sin métodos complica-

dos, cómo hicieron oración los santos y cómo podré yo ayudarme para hacerla más fácilmente y mejor.

No se me dirá que es anticuado este método, ni tampoco se puede decir que encierre novedad lo que aquí se enseñe. Esto y de este modo lo hicieron todos los santos de todos los siglos desde el principio del cristianismo, lo hicieron los solitarios y los Apóstoles y se hace hoy. Por su misma sencillez y uso quizá no se le ha estudiado a fondo para a su vez enseñarle con claridad.

Es necesario hacer bien la oración y mucha oración para ser almas de oración y de vida interior y llevar vida perfecta como nos mandó el Señor.

Es necesario hacer bien la oración y mucha oración para que crezca y dé sazonadísimo fruto de amor, del amor que Dios pone en el alma y que deja a nuestra voluntad su cultivo.

Es necesario hacer bien la oración y mucha oración para que Dios haga la unión de amor con el alma, porque para esta unión de amor con El nos ha criado.

A este fin se dirige la oración mental: *Preparar el alma para que Dios haga con ella la unión de amor,* que constituye la dicha más grande en esta vida y en la otra. Esto es el cielo en la tierra, es la gran palanca de santidad, es la principal actividad humana.

Los más grandes santos son los que más oración tuvieron y los que mejores obras humanas y más provechoso apostolado realizaron.

El alma empapada de Dios en la oración santifica el mundo y lleva el perfume de Dios por doquier.

Toda acción informada de oración es más eficaz, está más llena de paz y de alegría.

Un clima de oración transforma el mundo.

CAPITULO I

QUE ES ORACION MENTAL

Toda oración, de suyo, *es ejercicio de amor a Dios y trato de amor con Dios presente*, porque ya se le ama y porque se le desea amar más.

Desde los primeros siglos del cristianismo se han dado muchas y buenas definiciones de la oración por santos y sabios. En todas las definiciones predomina la idea de *unión del alma con Dios en amor, elevación del alma hacia Dios, trato de amor con Dios presente.*

En el siglo IV Evagrio el Póntico fue el primero que nos dejó escrito *que la oración es la elevación del alma hacia Dios (Apotegmas).*

Casiano, en el siglo V, escribe con esta misma idea que *el monje ha huido del contacto con los hombres para ejercitarse en la conversación con Dios, ya que el fin del monje y toda la vida perfecta consiste en la perfección de la oración (Col.,*

IX, I), y quería que *el alma se mantuviese sin cesar unida a Dios (Inst.*, II, X).

Más claro y terminante San Juan Clímaco, en el siglo VI, escribe: *La oración según su condición y naturaleza es unión del hombre con Dios (Escala*, capl. XXIX).

Pero la definición que ha predominado sobre todas, aceptada por Santo Tomás, citada y divulgada por los autores espirituales, es la que dio San Juan Damasceno en el siglo VIII. Dice el Santo que *la oración es la elevación de la mente a Dios y la petición de todas las cosas convenientes* (De *Fide Ort.*, lib. III, cap. 24).

En la *Carta a los Religiosos del Monte de Dios*, atribuida siempre a San Bernardo y escrita por el Abad Guillermo de Saint-Thierry, se escribe que *la oración es el afecto con que el hombre se une a Dios en una conversación familiar y piadosa con El, y la atención que espera la luz para gozar de Dios cuanto sea posible.*

Santa Teresa, que había leído sobre la oración cuantos libros estuvieron a su alcance, y cuando escribió había hecho ya mucha oración y muy íntima, dio una definición más libre, sin atender a las leyes de la lógica, pero muy expresiva, diciendo: *No es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tra-*

tando a solas con quien sabemos nos ama (Vida, 8, 5).

San Juan de la Cruz, animando al alma a tener oración íntima y de fe y confianza, dice que *esté con amorosa atención a Dios escuchando y mirando.*

Pero en la oración se piden las cosas convenientes. Se pide y se pide con insistencia a Dios su amor. Santo Tomás dice que *lo que principalmente se ha de pedir a Dios en la oración es que nos una con El (Suma,* II, II, q. 83, a. 1 al 2). Se ha de pedir la unión de amor con Dios, pues para esta unión nos ha criado y la desea hacer con todas las almas y ciertamente la haría si todas las almas se preparasen y se dejasen preparar.

Resalta claro que *la oración es ejercicio de amor a Dios presente;* mutuo trato de amor; Dios con el alma y el alma con Dios; trato directo, confidencial e íntimo.

Que la oración es atender a Dios, escucharle, acompañarle, saber que está el alma acompañada de Dios, hablarle, pedirle, alabarle y agradecerle.

Que la oración es para encender y avivar el amor de Dios en el alma; para entregarse el alma a Dios juntando su entendimiento y su voluntad con el entendimiento y voluntad de Dios por la

atención, por la mirada, escuchándole amorosamente, esperándole.

Para que Dios transforme el alma en amor divino.

Para que Dios una al alma en amor con El e infundiendo con el amor las virtudes, santifique al alma, endiose al alma.

La oración es lo más grande porque lleva a la posesión de lo más grande, que es la gracia de Dios, el amor de Dios y el mismo Dios. Endiosa al alma.

Mal sobrelleva el demonio que el alma haga mortificaciones y austeridades por amor de Dios, pero lo que no puede sufrir es que haga oración y se sumerja y empape en el amor de Dios.

El alma se santifica en la oración con mortificación y con ellas, pidiendo y expiando, alcanza de Dios para todos la gracia de la conversión y de la perseverancia en fe viva.

CAPITULO II

LA ORACION MENTAL ES EJERCICIO DE AMOR DIVINO

Sólo Dios puede dar su amor a las almas. Dios es el propietario de su amor y sólo El puede disponer de su amor para darlo. Quiere darlo a las almas y las ha criado para comunicarlas su amor.

Dios llama al alma para comunicarla su amor y *la guía a la soledad (Oseas,* 2, 14), donde el alma ha de disponerse y prepararse vaciándose de lo que no es Dios: de lo mundano y de sí misma en su amor propio y en sus apetitos. Dios llenará el vacío. *Dios la hablará al corazón.*

Es Dios quien primero ama al alma. Porque la ama la crió para el cielo y porque la ama la da su amor y la llama para amar y amando poder recibir más amor.

Dios exige al alma correspondencia de amor a su llamada de amor. Si el alma corresponde

con fidelidad, no dejará Dios de inundarla de su amor y de envolverla en su luz. Dios la transformará y la hará amor y luz. Dios con su amor endiosará al alma.

Dios ha criado las almas para unirlas en amor con El mismo, para comunicarlas su misma vida y hacerlas felices con su misma felicidad. Este amor es real y divino ya en la tierra por la gracia y será glorioso en el cielo cuando con la luz de la gloria vea el alma a Dios en su esencia directamente y participe de sus perfecciones gloriosas y eternas.

Jesús a todos mandó que cumpliéramos el precepto de *amar a Dios con todo el corazón, con toda la mente y con todas las fuerzas* (*Mat.*, 22, 37).

Nunca el alma puede llegar a amar a Dios tanto como Dios ama al alma, ni jamás el alma se entrega a Dios tan generosamente como Dios se entrega al alma.

El amor es entrega y donación, y en proporción del amor es la donación y es la entrega.

El amor es unión o ansia de unión hasta que se obtiene y realiza.

El amor desea la presencia y la posesión de Dios. El amor es mirar, atender, andar y tratar con Dios presente.

En la oración el hombre mira, atiende y escu-

cha a Dios presente y trata con El a solas, pidiéndole su amor y ofreciéndole el propio.

La mirada y atención a Dios, el trato amoroso con Dios y la petición a Dios de amor y de cuanto se necesita o se desea, obtienen de Dios nuevo amor y acrecientan en el alma el amor y la gracia.

Todo hemos de pedírselo a Dios y gusta el Señor se lo pidamos, como gusta el padre oír la petición del hijo; pero la principal petición que hemos de hacer a Dios *es que una mi alma en amor con El*, y mi más ardiente deseo, *que venga su reino a mi alma*. Esto agrada a Dios, como agrada al padre que su niño le pida una caricia, y es lo más provechoso para el alma.

Quien está atento a Dios y en su compañía, hace magnífica oración. Quien está con más amor en compañía de Dios, hace mejor oración, y cuando anhela estar con más silencio, con más atención, con mayor soledad y recogimiento, y vive íntimamente la humildad, hace oración muy grata al Señor.

Orar es amar y desear estar con Dios a solas amándole *como si sólo Dios y el alma estuviesen en la tierra para amarse* (Santa Teresa, *Vida*, 13, 9).

A solas con Dios, pero con Dios están todos los ángeles y todos los bienaventurados. Con Dios está Jesús y está la Virgen. Nunca más ni mejor acom-

pañada que cuando el alma se pone en oración recogida sola con Dios a solas. Delicioso trato con Dios en amor íntimo; nobilísima y encantadora compañía de los ángeles y santos que la presencian y se gozan en ella alabando a Dios y al alma.

Santa Teresa escribe: *Estando una vez en oración con mucho recogimiento, parecíame estar rodeada de ángeles y muy cerca de Dios (Vida,* 40, 12).

CAPITULO III

MODOS DE HACER LA ORACION MENTAL

Como la oración es ejercicio de amor, se hace oración amando. El que ora ama.

De cualquier modo que se ejercite el amor, se vivirá la oración y se hará oración.

Pero llamamos oración mental ordinariamente el tiempo en que el alma, desentendida de todas las demás ocupaciones, está recogida con Dios a solas; está atenta, mirándole, conversando, tratando todas sus cosas, pidiéndole; está atenta a Dios en silencio, escuchándole, dándose cuenta de que está con El, de que Dios está con ella, dentro de ella o envolviéndola, y está con amor; o se mira con Jesús y junto a Jesús; o está el alma discurriendo o pensando sobre las verdades u obras de Dios con relación a Dios y a la misma alma, con pensamiento amoroso y cooperando en ello la imaginación.

O está mirando a Dios sencilla y amorosamente como Dios suyo y omnipotente, acompañando a Dios, viéndose envuelta y sumergida en Dios, luz, amor y bondad. Como la esponja empapada en Dios y llena de Dios (*Rel.*, 49). Como el cristal iluminado lleno de luz y hecho luz con la luz.

Expresándolo más concretamente, digo que *la oración mental es el acto en que el alma está sola con Dios a solas, atenta a Dios, alabándole, amándole y pidiéndole su amor, desentendida y retirada de toda otra ocupación.* Santa Teresa dice: *Pensar y entender qué hablamos y con quién hablamos, y quién somos los que osamos hablar con tan gran Señor; pensar esto y otras cosas semejantes de lo poco que le hemos servido y lo mucho que estamos obligados a servir, es oración mental, no penséis es otra algarabía, ni os espante el nombre* (*Camino*, 25, 3). *Parecíame estar metido y lleno de aquella majestad* (*Vida*, 40, 1).

Para enseñar a hacer más fácilmente y mejor oración se ha explicado y aún se explica un método muy racional y muy lógico, que es dividir la oración en partes, como quien va a componer un discurso.

En todos los autores desde hace varios siglos se exponían las partes sustanciales de la oración con pequeñas variantes, intentando facilitarlas con

más subdivisiones y aplicaciones. Llamaban y llaman a esas partes preparación, lección, meditación, contemplación, petición, acción de gracias y conclusión. No quiero ahora hacer ni mención de las subdivisiones ni de los preludios y ramilletes.

En mi concepto eran muy útiles esas instrucciones. Eran fruto de la experiencia y un método muy pedagógico, aun cuando el amor de Dios y el modo de avivar ese amor no pueda encerrarse ni en métodos, ni en reglas, ni aun en razonamientos. Sólo Dios le da, pero nos manda pongamos lo que está de nuestra parte en prepararnos a recibirlo. Confío en que estas divisiones y reglas continuarán siendo muy útiles para muchos en los tiempos venideros.

Hoy se dice que ya no es oportuno ese método y no tienen aceptación esas enseñanzas un tanto complicadas, y por no ser el método agradable se desestima y hasta se rehúye la oración misma.

Aun cuando no participe de esta opinión, es cierto que muchos no se sirven de ese método para hacer oración ni aun en los principios. Los métodos para aprender cualquier arte o cualquier ciencia siempre se hacen enojosos, pero son muy convenientes.

Pensando cómo hacían oración los santos y las almas de oración veo en ellos otro modo de hacer-

la aun desde los principios, modo mucho más sencillo, y como no tiene complicación ninguna, facilita en gran manera la oración a cuantos deseen empezar a hacerla o continuar haciéndola; pero aunque exige menos ejercicio de memoria, es imprescindible mayor atención interior, más recogimiento y más limpieza de conciencia.

No es invención mía ni es novedad de hoy. Es modo muy antiguo que no envejece. Lo usaron los santos de siglos pasados y será siempre el mejor medio y el más rápido para llegar a la oración perfecta con virtudes; es atajo muy deleitoso para llegar a la unión de amor con Dios.

Yo pretendo exponer este modo como lo usó y enseñó Santa Teresa de Jesús y frecuentemente con sus mismas palabras.

No cabe dudar de la eficacia de este modo de hacer oración estudiando a la Santa, sus virtudes, el encanto de su trato con las personas y mirando a aquellas primeras Carmelitas hijas y discípulas suyas, formadas por ella. Fueron almas santas y de muy alta y continua oración.

No creo que Santa Teresa practicase el método de las partes de la oración y sus divisiones para aprender a hacer oración ni que enseñase ese modo a las primeras Carmelitas Descalzas. No lo menciona ni en su *Vida* ni en el *Camino de perfección*,

que escribió a petición de ellas para enseñarlas a hacer oración mental desde los principios hasta la contemplación.

De estos dos libros principalmente tomaré yo la doctrina y el método que voy a exponer.

CAPITULO IV

SANTA TERESA ENSEÑO A HACER ORACION MENTAL

En el principio de su *Vida* dice Santa Teresa que la escribe para exponer el modo de oración que el mismo Dios la enseñó a ella. *Me han mandado y dado licencia para que escriba el modo de oración* (*Vida*, Prólogo). Y en el *Camino de perfección: Me han tanto importunado les diga algo de ella, que me he determinado a obedecerlas* (*Camino*, Prólogo, 1).

En toda la obra se ve presente esta idea. Las demás ideas, con todas las maravillas tan extraordinarias que narra de las mercedes tan singulares que Dios la hizo, están como subordinadas a ésta, y son, en cierta manera, para explicar mejor la oración y mostrar su grandeza y que todos procuren ser almas de oración, al mismo tiempo que ponía más transparente su alma a quienes consultaba para

que la vieran mejor y pudieran decirla claramente si iba por el camino de Dios y de la santidad.

Es la misma Santa quien lo dice con estas palabras: *Sabe Su Majestad que después de obedecer es mi intención engolosinar las almas de un bien tan alto* (*Vida*, 18, 6). Obedecer en *escribir el modo de oración* que tenía ella, enseñado por Dios.

El modo de hacer oración que enseña Santa Teresa es antiquísimo, muy sencillo y de grandísima eficacia para tener muy santa oración y para progresar rápidamente hasta llegar a la transformación de amor y a la unión de amor con Dios en la perfección de la vida, que es siempre el fin de la oración.

Digo que es muy sencillo en sí el modo de hacer oración que enseña Santa Teresa. De hecho refiere ella cómo se la enseñó a su propio padre y lo mucho que adelantó: *Como quería tanto a mi padre, deseábale con el bien que yo me parecía tenía con tener oración—que me parecía que en esta vida no podía ser mayor que tener oración—; ... comencé a procurar con él la tuviese... Como era tan virtuoso, como he dicho, asentóse tan bien en él este ejercicio, que en cinco o seis años... estaba tan adelantado que yo alababa mucho al Señor y dábame grandísimo consuelo* (*Vida*, 7, 10).

La misma Santa dice que enseñó a hacer ora-

ción a otras varias personas. *No fue sólo a él, sino a otras personas a las que procuré tuviesen oración... Como las veía amigas de rezar, las decía cómo tendrían meditación, y les aprovechaba, y dábales libros..., que no se perdiese lo que me había dado Su Majestad a entender y que le sirviesen otros por mí (Vida, 7, 13).*

En su convento de la Encarnación tanto progresaron algunas religiosas en la oración, que la historia de la misma Santa dice *habían llegado a la oración de unión de amor con Dios veintisiete,* todas enseñadas y alentadas por la Santa, proporción tan admirable que no encuentro por ninguna otra parte el día de hoy.

Pasados los años, refiere que en todos los conventos fundados por ella había una o varias religiosas a las cuales Dios había dado o levantado a esta oración de unión de amor de las que la Santa había enseñado a hacer oración.

Tampoco veo se encuentre una proporción tan considerable de almas en los conventos actualmente—ni en otras épocas—con tan alta oración de unión de amor con Dios.

Fue la maestra de oración de las Carmelitas la que decía a alguna que pretendía abrazar la Orden: *La oración ya se la enseñaremos acá.* Aviso muy aplicable para todas las superioras y maestras de novicias de todos los tiempos.

CAPITULO V

SE HA DE HACER ORACION

Es necesario hacer oración.

Si se ama a Dios, se comunicará, se agradecerá, se pedirá al Señor: se acompañará a Dios.

Dios manda orar y orar es amar.

La necesidad humana obliga al hombre a pedir. Orar es también pedir.

La petición es alabanza a Dios, pues reconoce nuestra impotencia y la misericordia divina.

La oración es una exigencia del corazón que ama y del que se encuentra necesitado.

Jesucristo en el Evangelio expuso una parábola *para hacer ver que conviene orar perseverantemente y no desfallecer* (*Luc.*, 18, 1).

Jesús expresamente nos mandó: *Velad orando en todo tiempo* (*Luc.*, 21, 36), y nos dio el ejemplo

siendo nuestro modelo en esto como en todo, pues se encarnó para darnos ejemplo de vida humana santa. Dice el Evangelio: *Estaba Jesús entre día enseñando en el templo, y saliendo de la ciudad a la noche, la pasaba en el monte llamado de los Olivos (Luc., 21, 37).*

Jesús se retiró a orar en un monte y pasó toda la noche haciendo oración a Dios (Luc., 6, 12).

Jesús se subió solo a orar en el monte, y entrada la noche se mantuvo allí solo (Mat., 14, 23).

Jesús dijo a los Apóstoles: *Velad y orad para que no caigáis en la tentación (Marc., 4, 38).*

La Virgen María conservaba todas estas cosas dentro de Sí, ponderándolas en su corazón (Luc., 2, 19). La Virgen oraba. En oración estaba cuando el ángel la anunció el misterio de la Encarnación.

Jesús oraba y enseñaba y mandaba orar a sus Apóstoles.

Es del Evangelio esta sencillísima y preciosa lección: *Un día, estando Jesús orando en cierto lugar, acabada la oración, díjole uno de sus discípulos: Señor, enséñanos a orar como enseñó también Juan a sus discípulos.*

Y Jesús les respondió: Cuando os pongáis a orar habéis de decir: Padre, sea santificado tu nom-

bre (*Luc.*, 11, 1-2). Entonces les enseñó la oración del *Padrenuestro.*

Jesús gustaba de orar solo y llevaba a los Apóstoles a orar en soledad cerca de El como en el monte Tabor o en el huerto de los Olivos.

Después de la Ascensión de Jesús al cielo, cuando vino el Espíritu Santo, estaban los Apóstoles en el cenáculo en compañía de la Virgen y de otros muchos discípulos reunidos en oración como habían estado los días anteriores a Pentecostés. *Todos los cuales, animados de un mismo espíritu, perseveraban juntos en oración con las mujeres piadosas y con María, la madre de Jesús, y con los hermanos o parientes de Este* (*Luc.*, 1, 14).

Me parece es en este sentido de exhortación a la oración lo que Jesús les dijo: *Permaneced en mi amor* (*Juan*, 15, 9). No sólo les mandaba vivieran en la caridad fraterna y en la vida sobrenatural del amor de Dios, sino que les mandaba vivir también en el ejercicio de amor a Dios, o sea en la oración, que fue decirles: *Vivid en oración siendo almas de oración y cultivando y creciendo en el amor a Mí y tratando Conmigo.*

Por la importancia que los Apóstoles daban a la oración, se desentendieron de la administración de los bienes y de los litigios para *emplearnos en-*

teramente en la oración y en la predicación (Hechos, 6, 4).

Más adelante pondré algunos textos de varias Constituciones y Decretos del Concilio Vaticano II, en los cuales se manda insistentemente la oración a seglares, sacerdotes y religiosos.

La oración está expresamente mandada y es exigencia apremiante del amor y de la necesidad.

El que no ora es de temer que no ame ni lo procure, pues no lo pide ni gusta de estar ante la presencia de Dios ni en su compañía.

CAPITULO VI

¿ES DIFICIL HACER ORACION MENTAL?

El amor nos es natural y es grato amar de tal modo que el sumo y deleitable amar produce el sumo gozar.

La oración, que es la actualidad de amar a Dios, será natural y agradable al que ama y desea siempre crecer en el amor a Dios. La savia es vida que rompe en la verde hoja, en la blancura de la azucena, en la fragante rosa y sazonado fruto.

Sin embargo, la oración mental es difícil. Son dos verdades al parecer contrarias, pero que explicadas, mutuamente se armonizan.

Los autores que escribieron sobre la oración y exhortaron a tener oración expusieron también la dificultad de hacer oración y el modo de superar esa dificultad.

Aquí no pretendo disimular la dificultad de ha-

cer oración, pero quisiera hacer ver el gozo que siente el alma cuando ha superado la dificultad y los bienes tan delicados e indecibles que alcanza con la oración.

Cuantos llevan ya algún tiempo haciendo oración conocen, y aun con frecuencia lamentan, la dificultad que encuentran en hacer la oración y hasta desconfían de poder llegar a ser almas de oración.

De hecho se ve que, proporcionalmente al número de los que empiezan la oración, son pocos los que se gozan de haber llegado al anhelado triunfo y muchos los que en el desaliento o se detienen o vuelven atrás. Y no llegan, no porque Dios no quiera, sino por la flaqueza y deficiencia de las almas.

Ya Fray Luis de Granada analizaba y exponía la causa de la dificultad diciendo: *Y pues este bien es tan grande, no se maravillará nadie que sea también dificultoso... Porque sin duda no es cosa fácil quietar una cosa tan dificultosa como es nuestra imaginación, lo cual se requiere para la perfecta oración y devoción. Conforme a lo cual decía el Abad Agatón que entre los trabajos de la vida religiosa no había otro mayor que el de la oración* (*Libro de la oración y devoción*, parte II, cap. I, pf. III).

Y añadía: *Esta dificultad nace de tres raíces: La primera, de la corrupción de la naturaleza... La segunda..., de la mala costumbre que algunos han tenido en dar soltura a su imaginación... La tercera..., de la malicia de los demonios* (ídem). Hay además otras muchas razones y más fuertes.

Santa Teresa de Jesús expone, lamentándose, las dificultades que experimentaba al ir a la oración. En el retrato que de sí misma hace en esta lucha nos veremos la mayoría de las almas que empezamos y las que continuamos esforzándonos por hacer oración mental y al mismo tiempo nos animaremos a hacer lo que la Santa hizo y aspiraremos a disponernos y estar *grandes ratos* muy recogidos con Dios para que el Señor pueda poner el amor en nuestras almas ya preparadas y nos comunique el don de la oración.

En su ameno y propio modo de narrar dice: *Muy muchas veces, algunos años, tenía más cuenta con desear se acabase la hora que tenía por mí de estar, y escuchar cuando daba el reloj, que no en otras cosas buenas; y hartas veces no sé qué penitencia grave se me pusiera delante que no la acometiera de mejor gana que recogerme a hacer oración.*

Y es cierto que era tan incomportable la fuerza que el demonio me hacía, o mi ruin costumbre, que no fuese a la oración, y la tristeza que me daba

entrando en el oratorio, que era menester ayudarme de todo mi ánimo..., para forzarme, y en fin, me ayudaba el Señor. Y después que me había hecho esta fuerza, me hallaba con más quietud y regalo que algunas veces que tenía deseo de rezar (*Vida*, 8, 6-7).

Aún vuelve a advertir para que nadie se desanime y deje la oración: *¡Son tantas las cosas que el demonio pone delante a los principios para que no comiencen este camino de hecho!... Como quien sabe el daño que le viene, no sólo en perder aquel alma, sino muchas. Si el que comienza se esfuerza con el favor de Dios a llegar a la cumbre de la perfección, creo jamás va solo al cielo; siempre lleva mucha gente tras sí... Póneles (el demonio) tantos peligros y dificultades delante, que no es menester poco ánimo para no tornar atrás, sino mucho, y mucho favor de Dios* (*Vida*, 11, 1-4). Y muy segura, añade: *Si ponéis cuidado, en un año, y quizá en medio, saldréis con ello* (*Camino*, 29, 9).

La oración es empresa muy alta, muy noble y provechosa sobre toda otra empresa, por alta, noble y aventajada que nos parezca.

La oración es no sólo el principio de todos los bienes, sino el bien que trae al alma todos los bienes y conduce a la posesión del Sumo Bien. Acaso su misma grandeza y hermosura espanta y abruma al principio; pero cuando decididamente se entra

en ella, alegra, recrea y llena de gozo más que todos los bienes conocidos, y se hace fácil y aun natural y necesaria como la respiración para la vida del cuerpo.

San Juan de la Cruz resalta lo maravilloso de la oración en sí misma y en su fin sobre todos los demás fines y anima a emprender con decisión y confianza esta obra heroica y sobrenatural, que conduce a la posesión del Soberano Bien, diciendo: *Porque como esta alma había de salir a hacer un hecho tan heroico y tan raro, que era unirse con su Amado divino, afuera, porque el Amado no se halla sino afuera en la soledad* (*Noche*, libro II, cap. 14, 1), *salió, estando ya mi casa sosegada.*

El alma de oración va nimbada de luz de cielo que suaviza todas las acciones e irradia bondad y modestia.

CAPITULO VII

SANTA TERESA PIDE QUE TODOS HAGAN ORACION

Santa Teresa de Jesús enseñó en vida a hacer oración y continúa enseñando y anima con sus libros a que todos la tengan. Por más dificultades que se presenten, nadie deje de hacerla. Por muchas revueltas de cuidados, preocupaciones y pensamientos de mundo o de obligaciones que se agolpen en la memoria, nadie deje de tener menos de dos horas. Hoy parece exagerado exigir dos horas, pero ella lo dice.

Mira la oración como la puerta por donde el Señor ha de dar cuantos bienes tenga determinado dar y, cerrada esta puerta, no ve cómo pueda darlos.

Por esto inculca: *Lo que aviso mucho es que no se deje la oración... y crea, crea que si de ésta se aparta, que lleva, a mi parecer, peligro* (*Vida*, 15, 3).

Insistente repite que tengan todos oración: *Por males que haga quien la ha comenzado, no la deje, pues es el medio por donde puede tornarse a remediar... No le tiente el demonio por la manera que a mí a dejarla por humildad... Y quien no la ha comenzado, por amor del Señor le ruego yo no carezca de tanto bien.*

No hay aquí que temer, sino que desear; porque... a poco ganar irá entendiendo el camino para el cielo; y si persevera..., nadie le tomó por amigo que no se lo pagase; que no es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama... Viendo lo mucho que os va en tener su amistad y lo mucho que nos ama, pasáis por esta pena de estar mucho con quien es tan diferente a vos (Vida, 8, 5).

Continúa hablando con Dios e insiste: *¡Cuán cierto es sufrir Vos a quien os sufre que estéis con él!... No veo, Criador mío, por qué todo el mundo no se procure llegar a Vos por esta particular amistad; los malos—que no son de vuestra particular condición—, para que los hagáis buenos con que os sufran, que estéis con ellos siquiera dos horas cada día, aunque ellos no estén con Vos sino con mil revueltas de cuidados y pensamientos de mundo, como yo hacía.*

Por esta fuerza que se hacen a querer estar en

tan buena compañía... forzáis Vos a los demonios para que no los acometan y que cada día tengan menos fuerza contra ellos, y dáisela a ellos para vencer.

Sí que no matáis a nadie, Vida de todas las vidas, de los que se fían de Vos y de los que os quieren por amigo, sino sustentáis la vida del cuerpo con más salud y dáisela al alma.

No entiendo esto que temen los que temen comenzar oración mental, ni sé de qué han miedo. Bien hace ponerle el demonio para hacernos él de verdad mal (Vida, 8, 6).

Se puede con exactitud decir que la doctrina de todas las obras de Santa Teresa es doctrina de oración, enseñanza de oración y exhortación a la oración, aun la doctrina fundamental de sus obras históricas.

Ya queda indicado que en su misma *Vida* se propuso este fin, como lo dice en el breve Prólogo. La narración de las mercedes que el Señor la hizo, con el maravilloso análisis sicológico-sobrenatural, fue para que los confesores suyos pudieran estudiar y juzgar con más seguridad su espíritu y la desengañaran si no iba por camino seguro de Dios y para engolosinar las almas para que se dieran intensamente a la oración y fuesen almas de ora-

ción y de este modo consiguieran vivir un bien tan alto como ella vivió (*Vida,* 18, 6).

Santa Teresa es el testimonio más cabal, más atrayente y más amable de las maravillas que Dios tiene la bondad de hacer en el alma de oración.

Santa Teresa, con su experiencia tan singular, expone también la doctrina más segura y, como al desgaire y con el mayor encanto, la doctrina más completa y práctica sobre la oración mental desde los pricipios con todas las dificultades y todas las luchas que pasó dando las soluciones más claras y prácticas, hasta las cumbres más altas iluminadas con luz de cielo y embellecidas con inapreciables regalos del mismo Dios.

Terminante y enérgica se muestra Santa Teresa no tan sólo exhortando, sino exigiendo se haga oración para poder llegar al fin que Dios quiere y el alma desea: que es el fin de unión de amor con Dios.

Digo que importa mucho y el todo una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar a ella (a beber del agua de la vida), venga lo que viniere, suceda lo que sucediere, trabájese lo que se trabajare, murmure quien murmurare, siquiera se llegue allí, siquiera se muera en el camino..., siquiera se hunda el mundo (*Camino,* 21, 2).

Con la Santa afirmo sin vacilar que:

La oración conduce a la posesión de todo bien en el Sumo Bien.

La oración es la puerta por donde Dios se comunica y hace sus mercedes.

La oración todo lo puede y alcanza de Dios.

Un cuarto de hora de oración da el cielo.

La oración-meditación *es principio para alcanzar todas las virtudes y cosa que nos va la vida en comenzarla todos los cristianos y ninguno, por perdido que sea..., la había de dejar* (*Camino*, Escorial 24, 3).

Las almas sin oración son como almas lisiadas o tullidas (*Moradas*, I, 1).

Todas las almas deben hacer oración. Mas para los religiosos escribe esta frase tajante: *Este es el oficio del religioso* (*Camino*, 21, 7). Ante Santa Teresa el religioso que no cultiva la oración no está en su puesto, no cumple su obligación, pues no cumple su oficio.

Esta idea estaba bien grabada en Santa Teresa. Cuando se determina, impulsada por Dios, a hacer la reforma de las Carmelitas, dice *ser todo nuestro fundamento en oración* (*Vida*, 32, 19), y sospecho la había meditado mucho desde que leyó en el *Tercer abecedario* la sentencia muy fuerte expresada por Osuna: que el religioso que no ora

ni se mortifica, roba no sólo a Dios, a quien se lo había prometido, sino a los hombres, porque los fieles les dan limosna y sostienen para encomendarse en su oración y vida santa, y él, contra la voluntad de los donantes, la emplea en fines diferentes (Francisco de Osuna, *Tercer abecedario espiritual,* trat. XIII, cap. III).

Y el Santo Juan de Avila aconsejaba a los predicadores y a cuantos han de ser apóstoles del Señor que *no tanto han de gastar los ojos en el estudio como encallecer las rodillas en la oración.*

CAPITULO VIII

EL CONCILIO VATICANO II ORDENA SE HAGA ORACION MENTAL

En las muchas vidas de santos que he leído y lo mismo en los escritos que nos dejaron, ya fueran santos retirados o solitarios, ya santos de apostolado activo, he visto que todos sin excepción aconsejan y mandan tener oración y mucha oración. Ellos la hicieron y enseñan que la eficacia para despertar las almas a la virtud y a una vida santa depende más que de la palabra y de la actividad, de la oración y penitencia que se haga, y dan más importancia que al saber y al esfuerzo de sus obras, a la oración con sacrificio, a la súplica y a la expiación.

La necesidad y eficacia de la oración mental junto con el sacrificio ni ha pasado ni jamás pasará. El Señor no los ha prescrito.

La oración mental es, como la savia y la sangre, la vida de las almas y de la Iglesia.

La oración ha sido siempre, y continuará siendo en los siglos venideros, el riego y fertilizante que ha dado la lozanía y belleza de la Iglesia. Cuando ha disminuido la oración mental o se la ha menospreciado, sobrevino la molicie en la sociedad y la Iglesia sufrió épocas estériles y tormentosas. Tras la oración en el huerto de los Olivos, vino la pasión redentora del mundo.

El Concilio Vaticano II, la máxima autoridad actual, no desautoriza la doctrina que sobre la necesidad y eficacia de la oración nos enseñaron los santos retirados o activos que nos han precedido desde el principio del cristianismo.

El Concilio Vaticano II decretó se hiciera oración mental y aconsejó la contemplación a los religiosos, a los sacerdotes y aun a los seglares, en especial a los que se dedicaran al apostolado, como nos aconsejó a todos la mortificación. Si Jesucristo redimió el mundo por la cruz y la súplica, no pueden ir por otro camino ni usar de otros medios sus delegados-apóstoles.

Conviene recordar algunas de sus palabras. Dice a los religiosos: *Los que profesan los consejos evangélicos, busquen y amen sobre todas las cosas a Dios, que nos amó primero, y procuren fomentar en todas las circunstancias la vida escondida con Cristo en Dios, de donde dimana y se estimula el*

amor del prójimo para la salvación del mundo y edificación de la Iglesia.

Por lo cual los miembros de los institutos han de practicar asiduamente el espíritu de oración e incluso la oración misma, bebiendo en las límpidas fuentes de la espiritualidad cristiana (Perf. Charit., 5-6).

La vida en común..., nutrida por la doctrina evangélica, la sagrada liturgia y sobre todo por la Eucaristía, persevere en la oración y en unión del mismo espíritu (Perf. Charit., 9).

Los institutos puramente contemplativos, cuyos miembros, dados totalmente a Dios en soledad, en silencio, en la oración constante y en la austera penitencia..., son de esta forma el honor de la Iglesia y alcanzan torrentes de gracias celestiales (Perf. Charit., 7).

No sólo recomienda el Concilio la oración y la penitencia a los religiosos: las manda también encarecidamente a los sacerdotes y a los mismos seglares, y más si consagran los tiempos libres de su vida al apostolado.

Estas son las palabras del Concilio: *Todos los discípulos de Cristo, perseverando en la oración y alabanza a Dios, han de ofrecerse a sí mismos como hostia viva, santa y grata a Dios (Lumen Gent., 10).*

Exhorta paternalmente a hacer oración diciendo: *El cristiano, llamado a orar en común, debe, no obstante, entrar también en su cuarto para orar al Padre en secreto; más aún: debe orar sin tregua, según enseña el Apóstol. Y el mismo Apóstol nos exhorta a llevar siempre la mortificación de Jesús en nuestro cuerpo, para que también su vida se manifieste en nuestra carne mortal* (*Sacr. Conc.*, 12).

Hace resaltar el Concilio que los sacerdotes no pueden avivar la santidad ni en sí mismos ni en los fieles, ni alcanzar vocaciones sacerdotales, *si no penetran más íntimamente cada vez, por la oración, en el misterio de Cristo* (*Presb. Ord.*, 14).

En otros varios lugares inculca se haga oración mental.

Dios, que inspiró las Sagradas Escrituras; Dios, que llenó de amor y de virtudes a sus santos; Dios, que infundió en muchos la sabiduría de la vida espiritual y les dio el don de la oración y les hizo almas de oración, inspiró esta misma doctrina al Concilio para que nos pidiera a todos los cristianos tuviéramos oración, y con mayor empeño a los que se le han consagrado y a sus ministros.

¿Es que puede darse un delegado o enviado fiel que no trate larga e íntimamente con quien le envía?

¿Es que se puede dar un amante ni un enamorado que no procure y quiera y guste tratar con el amado?

¿Es que no queremos ser amantes y enamorados de Dios?

CAPITULO IX

METODOS PARA ENSEÑAR A HACER ORACION

Como hay distintos métodos para el aprendizaje de las lenguas, también los hay para facilitar en los principios el hacer oración mental en cuanto depende esta oración de la voluntad y capacidad del hombre.

Los métodos facilitan el aprender, pero no son la ciencia ni suelen ser agradables para los que aprenden, porque aprender siempre es trabajo.

En la oración los métodos ayudan en los principios a despertar el amor a Dios, a tener santamente ocupadas las facultades y a estimular la práctica de las virtudes; pero los métodos y las reglas no son ni el amor ni las virtudes. Aun cuando se den reglas, la oración no es un arte; la oración es amor de Dios.

Ni se ha de perder el recuerdo de que el único

maestro de la oración es Dios y no se podrá aprender su lección sin el cimiento de la humildad y la limpieza de conciencia. Se ama amando y el amor lo da Dios.

Las madres cogen con cariño las manitas de sus niños y les enseñan a hacer la señal de la cruz sobre su frente, boca y pecho, y les enseñan también las primeras oraciones repitiéndoselas una y otra vez. Estos actos son el principio del amor.

No es mi intención anular ni rechazar el modo de enseñar la oración mental dividiéndola en partes a modo de un discurso que analiza cada una de las partes y enseña cómo se han de practicar y desarrollar para despertar el amor. Aprecio y alabo ese modo que tanto ha contribuido para formar almas de oración. Pero como algunos lo juzgan difícil e inadaptado a estos tiempos y hasta, como he dicho, causa de que no se estime la oración ni se intente cultivarla con intensidad, voy a exponer otro modo más sencillo, menos complicado, más afectivo, que conduce más rápidamente por el camino de la oración y hace florecer el amor. Creo es modo de total actualidad. No es nuevo, sino el más antiguo, pero es, a la vez, novísimo y muy apropiado para estos tiempos. Exige mayor determinación y más atención y perseverancia. Es el modo que empleó Santa Teresa para enseñar a hacer oración y con magníficos resultados. Da mayores delicadezas

de conciencia y crecen con él más rápidas y lozanas las virtudes.

El modo de enseñar a hacer oración dividiéndola en partes y aun subdividiendo después estas partes en preludios o ramilletes, es muy racional y muy lógico. Empezó en los primeros siglos del cristianismo. Se vislumbra en los solitarios. Se presenta claro en los siglos XII-XIII y se detalló más en el XIV. Se quiso facilitar la enseñanza en la oración y se consiguió. Exige esfuerzos y combinación de memoria e imaginación. Los teólogos espirituales lo perfeccionaron y se ha enseñado con éxito hasta nuestros días y seguramente no se abandonará en el porvenir. Cada época tiene su modo, pero lo fundamental permanece siempre.

Me parece muy exacta la observación de que *actualmente, ¿no hay un desprecio excesivo para todo lo que huela a metodización? (Teología de la Mística*, Baldomero J. Duque, cap. 13. *Los métodos de oración,* Cardenal Lercano).

Los métodos siempre hacen perder calor, viveza y espontaneidad, porque no son la ciencia ni el conocimiento; son los cimientos. Por esto se hacen pesados, pero son muy útiles. Por los métodos la ciencia no es menos ciencia y se falicita su adquisición, ni la oración es menos santa ni menos excelsa.

En la práctica de la oración se olvida el método, como escribiendo y filosofando no se tienen presentes las reglas de la retórica o de la dialéctica, pero el buen escritor y filósofo las cumplen sin pensar en ellas. Ya las tienen asimiladas y hechas vida suya. Mucho les ayudaron para aprender a escribir con elegancia y a filosofar empleando firmes e irrebatibles argumentos.

La dialéctica no da el talento ni la retórica la elegancia y buen gusto, pero enseñan a que se discurra con seguridad y se escriba ordenada y bellamente y se lea con embelesada delicia.

CAPITULO X

MODO NUEVO PARA HACER ORACION

No quisiera yo se sintiera menos estima y admiración por lo más grande que hay en la vida, como es la oración mental. Mi deseo es hacer más fácil, si me es posible, el que todos se entreguen a la oración mental con el mayor entusiasmo, con el más gozoso consuelo y con la más confiada alegría.

En ninguno de sus escritos hace mención Santa Teresa, ni siquiera alusión, a los métodos conocidos y entonces practicados para enseñar a hacer oración.

Cuando leyó el *Abecedario espiritual en su tercera parte*, de Francisco de Osuna, recibió una nueva luz y una nueva moción en su espíritu y se determinó a seguirle en su oración y en su vida. Tenía entonces veintitrés años; llevaba tres de religiosa; tenía oración y empleaba ya largos ratos

en la oración, pero marchaba vacilante, sin un camino firme y seguro.

El *Tercer abecedario* no expone ni enseña método especial para aprender a hacer oración los principiantes ni habla de los métodos tradicionales, que en aquellos tiempos se explicaban. Aconseja y exhorta muy hermosa y convincentemente al recogimiento y a la limpieza de conciencia. Explica por largo y con entusiasmo el recogimiento, el entrarse el alma con Dios, el hallarse el alma en sí misma en Dios, el tratar con Dios con palabras del corazón, la intimidad y confianza en Dios y para esto ha de tener limpieza de conciencia. La limpieza de conciencia es la transparencia de la vida del alma a la luz de Dios.

San Juan de la Cruz decía que *la limpieza del corazón no es menos que el amor y gracia de Dios. Que los limpios de corazón son llamados por Nuestro Salvador bienaventurados; lo que es tanto como enamorados, pues bienaventuranza no se da por menos que amor (Noche O.,* libro II, cap. XII, 1).

La limpieza del alma sólo puede mantenerse con la mirada de Dios o recuerdo afectuoso de la presencia de Dios. La mirada de Dios y la gracia de Dios fortalecen el alma para tener vida recta, espiritual y santa.

Se lee en el *Tercer abecedario: La segunda ma-*

nera de orar es cuando dentro del corazón, sin pronunciar por la boca las palabras vocalmente, sólo nuestro corazón habla con el Señor, e dentro nosotros le demandamos todo lo que hemos menester... Se requiere (para esta oración) que halle el hombre su corazón; esto es, que lo aparte de otros cuidados, cualquier que sean, si son impecibles y superfluos (trat. XIII, cap. III).

El amor, si es verdadero, no sabe buscar rodeos de razones compuestas, mas callando, obra grandes cosas, y sabe que si de las criaturas se aparta y se recoge a Dios, será de El enteramente recibido, y tanto más enteramente cuanto más recogido fuere y con mayor fervor (ídem, cap. IV).

Lo que más puede hacer Dios con su amigo es darse a él, y lo que más puede hacer el hombre es darse a Dios (Tercer abecedario, trat. XIII, cap. IV).

Con la lectura de esta doctrina, dice Santa Teresa, *no quise usar más de libros; ... así holguéme mucho con él... y me determiné a seguir aquel camino con todas mis fuerzas (Vida,* 4, 6).

Ya está Santa Teresa en el camino de recogimiento y limpieza de conciencia para hacer su oración como aprende en Osuna. Ella aconsejará esto mismo a cuantos enseñe oración y lo pondrá como necesario para quien quiera hacer oración.

No se expone en este libro método alguno de los tradicionales. Se exige con determinación y como necesario el recogimiento, ánimo y perseverancia sin desmayo, junto con la limpieza de conciencia en la vida.

Pero no bastó a la Santa este impulso, aunque magnífico. El Maestro que la enseñó a hacer oración sin método fue Dios, el mismo Dios; ella lo dice.

Porque fue dócil a la enseñanza de Dios, aun cuando se lamente de su infidelidad, la dio el Señor el don de la oración y la hizo alma de oración y tan sobresaliente en oración y en santidad con las mercedes que admiramos todos y ella más que ninguno con sumo agradecimiento.

La narración de las mercedes que Dios la hizo, y nosotros admiramos, es como *para engolosinar las almas de un bien tan alto* (*Vida*, 18, 6), como es la oración, que lleva a la posesión del Bien de todos los bienes.

El modo de oración de Santa Teresa, que practicó y enseñó, es el de más actualidad y es también el más antiguo y que no envejecerá nunca. Los solitarios en sus desiertos no conocían otro y lo han vivido los monjes en sus conventos, los seglares santos en sus casas y en sus palacios los reyes y reinas que veneramos en los altares.

Es modo siempre nuevo y lo viven las almas sin darse cuenta por ser la vida de amor de Dios y su manifestación, alegrándose de saber que están con Dios y Dios con ellas. Lo mismo sirve para el sabio que para el no instruido.

Sólo exige la delicadeza y limpieza de conciencia y de vida y la decidida voluntad de estar en Dios y con Dios en recogimiento y atención. ¡El recogimiento! Es encontrar el hombre su corazón en Dios y a Dios en lo íntimo de su alma.

Quiera Dios que se *engolosinen las almas y se decidan con decisión*, como Santa Teresa decía. De parte del hombre sólo es necesario *voluntad.* ¡Voluntad, humildad y perseverancia! Dios, que es el Maestro, no dejará de hacer almas de oración y adelantar mucho en su camino a cuantas se entreguen del todo y lo hará en muy breve tiempo.

CAPITULO XI

EL ALMA NECESITA LA ORACION COMO EL CUERPO LA RESPIRACION

Dice San Agustín que *la oración es como la respiración del alma.*

Nadie nos enseña a respirar. Se respira naturalmente y lo exige la misma naturaleza. Respira el niño desde que nace y se respira hasta morir.

Se dan reglas para respirar bien y son muy útiles. Se hacen respiraciones profundas para que se oxigenen los alvéolos más hondos de los pulmones, pero normalmente el hombre sano respira sin reglas.

La respiración de la vida sobrenatural es la oración, con propiedades relativamente semejantes para la salud y vida sobrenatural del alma a la respiración de los pulmones para la salud y vida del cuerpo.

Llamamos oración mental propiamente la entrega del alma y compañía con Dios durante un

tiempo prefijado y determinado que se le consagra, aislándose cuanto pueda de todas las demás actividades y ocupaciones para ponerse amorosamente en Dios y a solas.

Todas las demás oraciones y devociones son también oración mental si se hacen conscientemente con atención y amor a Dios y hasta debieran serlo todas las ocupaciones y obras que realiza el hombre. En los santos llegaron a serlo. Pero no llamamos a esas oraciones oración mental propiamente. Yo la llamaré oración diluida, difusa o habitual, porque da vida a todo.

Como los médicos dan reglas para que se aprenda a hacer bien la respiración natural, los escritores espirituales y los santos enseñan al alma a hacer más fácilmente, mejor y con gozo la oración.

En un ambiente de aire puro y suave fragancia se dilatan los pulmones y se ensanchan las vías respiratorias con agradable complacencia.

En el ambiente de deseo y anhelo de amor de Dios, ¡con qué gozo se ama a Dios, y se abraza y mira a Dios-amor, a Dios Padre bondadosísimo!

Nos es natural y agradable hablar y las conversaciones con los amigos son muy grato solaz. ¿Por qué no ha de encontrar el alma en el trato con Dios el solaz y contento que encontramos en el trato con los hombres?

CAPITULO XII

DETERMINADA DETERMINACION PARA HACER ORACION

Santa Teresa nos dice en su *Vida* varios de los modos que ella practicaba para hacer oración.

Ninguno de estos modos tiene la complicación de las partes y divisiones, ni de puntos, preludios ni ramilletes. Ni aun habla del punto de lectura sobre el cual verse la meditación.

Todos estos modos brotan de la naturaleza y condición del amor del hombre, encauzándolo y aplicándolo aquí a Dios. Por lo mismo todos son muy sencillos, asequibles y prácticos para toda clase de personas siempre que haya verdadera voluntad y decisión para hacer oración.

La voluntad y decisión de estar con Dios recogidos y atentos son imprescindibles, absolutamente imprescindibles, para llegar a ser almas de oración y para que Dios dé el don de la oración.

Dice la Santa: *Los que quieren beber de este agua de la vida y quieren caminar hasta llegar a la misma fuente, como han de comenzar, y digo que importa mucho y el todo..., una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar a ella, venga lo que viniere, suceda lo que sucediere, trabájese lo que se trabajare, murmure quien murmurare, siquiera llegue allá, siquiera se muera en el camino o no tenga corazón para los trabajos que hay en el camino, siquiera se hunda el mundo* (*Camino*, 21, 2).

Tiempo vendrá que se entienda cuán nonada es todo para tan gran precio (ídem, 21, 1).

Hase de notar mucho... que el alma que en este camino de oración comienza a caminar con determinación y puede acabar consigo de no hacer mucho caso, ni consolarse ni desconsolarse mucho porque falten estos gustos y ternura o la dé el Señor, que tiene andado gran parte del camino; y no haya miedo de tornar atrás, aunque más tropiece, porque va comenzado el edificio en firme fundamento.

Sí que no está el amor de Dios en tener lágrimas ni estos gustos y ternura—que por la mayor parte los deseamos y consolamos con ellos—, sino en servir con justicia y fortaleza de ánima y humildad (*Vida*, 11, 14).

Esta determinación es la que quiere (Dios) (*Vida,* 11, 16).

Determinación de la voluntad para hacer oración y para guardar el recogimiento o estar recogida y atenta a Dios y para no omitir el tiempo que se ha prefijado.

Por esto escribe: *Los que comienzan a tener oración... han de cansarse en recoger los sentidos; que, como están acostumbrados a estar derramados, es harto trabajo. Han menester irse acostumbrando a no dárseles nada de ver ni oír, y aun ponerlo por obra las horas de oración, sino estar en soledad y, apartados, pensar en su vida pasada...*

Han de procurar tratar de la vida de Cristo, y cánsase el entendimiento en esto.

Hasta aquí podemos adquirir nosotros, entiéndese con el favor de Dios (*Vida,* 11, 9-10).

Recordaremos más adelante su enseñanza sobre el recogimiento y otras virtudes para poder hacer oración. Lo copiado ayudará para compenetrarnos mejor con el modo que nos va a exponer para que lo hagamos y nos hace resaltar el modo de recogernos con las comparaciones tan brillantes y atractivas que aquí recopilo.

El alma entra dentro de sí misma como en un

Paraíso con su Dios y cierra la puerta tras sí a todo el mundo en soledad con Dios (*Camino*, 29, 4).

Dentro de sí mismo enciérrase en este cielo pequeño de nuestra alma, donde está el que la hizo e hizo la tierra (*Camino*, 28, 5).

Haga cuenta que dentro de sí misma está el palacio de grandísima riqueza y el trono de riquísimo precio donde habita y está Dios, y si se le ofrece todo, tomará Dios posesión de todo para transformarle y divinizarle (*Camino*, 28, 9).

El alma se mira como una esponja toda sumergida y empapada en Dios (*Relaciones*, 49 y 15).

La Fuente y aquel Sol resplandeciente que está en el centro del alma y se comunica a todas las partes de ella (*Moradas*, I, 2).

CAPITULO XIII

UN MODO DE HACER ORACION SEGUN SANTA TERESA, QUEDARSE SOLA CON DIOS

Veamos ya cómo oraba Santa Teresa, cómo enseñaba a orar cuando vivía y cómo continúa enseñando. La Santa nos da la luz de Dios para aprender.

Por cimiento de la oración siempre se ha de poner la humildad (*Vida*, 10, 5, y 22, 11).

El Maestro de la oración siempre es Dios y Dios presente.

Como sólo Dios puede dar su amor, sólo Dios puede enseñar a orar, ya que orar es amar. Los libros y los hombres son tan sólo auxiliares de Dios. Sólo Dios da la oración y el don de la oración por Sí mismo o por los hombres y los libros. Pero tanto los hombres como los libros son medios muer-

tos mientras Dios no los vitaliza y los ilumina con su luz.

El alma que va al acto de la oración se ha de dar cuenta y fijar en la memoria e imaginación que va a estar con Dios a solas, va a tratar directamente con Dios; y va a tratar del amor que desea tener a Dios y a pedir a Dios ese su amor y a ofrecerle el suyo propio; va a pedir a Dios la dé su cielo salvándola y la una con El en amor en la tierra, ya que para este fin la ha criado y que Dios quiere hacer esta unión.

Va a estar y tratar directamente con Dios, Ser infinito en todo bien y en toda perfección. Dios infinito es la Suma Bondad, es la omnipotencia y la sabiduría y está presente en el alma. Está todo en el entendimiento, todo en la voluntad y en la memoria, todo e infinito en los afectos y en los deseos. Está en lo íntimo mío, más íntimo que yo a mí mismo. A El se debe toda alabanza.

Estamos solos mi alma, que es la impotencia, flaqueza y nada, y Dios, que es la omnipotencia y santidad y Sumo Bien. Todo lo que tengo me lo está dando Dios.

Lo primero que el alma hace es tener esa reverencia de amor, de veneración, de compostura y de agradecimiento y el afecto de la alegría, porque va a estar y tratar directamente con el mismo Dios

en audiencia de amor como hijo con su amadísimo Padre; como enamorado con su Amado.

Mire, pues, a su conciencia de qué traje está vestida, señal de la importancia que da a la entrevista o audiencia y del concepto que tiene de Dios.

Procure que la conciencia esté limpia con el adorno de la humildad, de la caridad y de la mansedumbre para hallar gracia en su presencia. Como se pasa la gamuza por el cristal aun después de limpio para que esté más transparente, sin vaho ni mota alguna de mancha, se ha de limpiar la conciencia con la contrición amorosa y con el mayor primor que sea posible. El primor que enseña el amor.

Así lo dice Santa Teresa: *La examinación de la conciencia, y decir la confesión y santiguarse, ya se sabe que ha de ser lo primero* (*Camino*, 26, 1).

En seguida darse cuenta de que entra a estar con Dios y a tratar con Dios. Renueve la atención, por la fe, de quién es Dios y quién es el alma, quién es el Criador y quién es la criatura y tal criatura como la propia alma. Adórele, alábele.

Santa Teresa, que leyó cuantos libros de oración tuvo a su alcance para ayudarse a hacer oración y a la formación de su alma, no dice sea necesaria la lectura para dar tema de meditación. No

la excluye, sino que la encuentra muy conveniente, y así recomienda a sus Carmelitas las obras de Fray Luis de Granada y de San Pedro de Alcántara, no como tema de meditación, sino como buena lectura y para recoger el alma con Dios, *porque es en parte tan necesario este mantenimiento para el alma como el comer para el cuerpo* (*Constituciones*, 1, 13).

La lectura que precede a la oración, cuando precede, más que para meditar sobre ella es para ayudar a recoger el alma y que esté con atención a Dios.

La oración enseñada por Santa Teresa es mucho más sencilla y expedita: *Disponerse con limpieza de conciencia para estar sola con Dios y atenta a Dios tratando de amor, adentrándose en sí misma con Dios y viéndose envuelta y empapada en Dios.*

Un niño se sienta en las rodillas de sus padres y está contento, aun cuando sus padres no hagan más que sostenerle y abrazarle. El niño, muy contento, mira a sus padres hablando, o preguntando o escuchando o sin hablar. Lo importante para el niño es que está con sus padres, y le tienen y se siente querido, cuidado y amado. Tiene el gozo de estar con ellos.

La Santa continúa enseñándonos en esta oración tan sencilla con esta iluminadora verdad: *Consistió mucho tiempo mi oración en quedarme sola con Dios.* ¡Se quedaba sola con Dios!

Es principio fundamental de la oración de Santa Teresa.

Es también la oración más sencilla y más eficaz desde sus principios, en su desarrollo y perfeccionamiento hasta las cimas más altas e iluminadas de la unión de amor con Dios en el matrimonio espiritual.

En esta oración el alma está sola o se mira sola, amorosa y reverente con Dios, amor infinito, y con la presencia humilde y la atención fija en Dios le pide confidencialmente su amor, deseando amarle sin medida, y se deja amar. Se lo pide con palabras de la boca o calladamente con palabras del corazón.

Como no es nada fácil quedarse solo con Dios en silencio y atención a Dios sin que incesantemente estén entrando diversas imaginaciones, o quehaceres y preocupaciones, que distraen de esta mirada y atención a Dios, el alma está también continuamente, sin impaciencias, echando fuera todas esas impertinencias y distracciones para permanecer atenta a Dios; está en la continua actividad de despegarse de todo para atender sólo a Dios. Para expresarlo en frase vulgar e inteligible para todos,

diría yo que el alma está continuamente barriendo y recogiendo para arrojarlas fuera cuantas distracciones e impertinencias se entremeten y procura quedarse sola, sola, atenta y a solas en compañía de Dios. ¿Qué hace el alma sola con Dios? Nada y todo. Se deshace en alabanzas, en ofrecimiento y en pedir y esperar.

Este quedarse sola y atenta mirando a Dios es uno de los principales trabajos de la oración, muy continuo y prolongado, muy afanoso y amoroso; pero es ya magnífica oración, aun cuando no lo parezca; es maravilloso ejercicio de amor, con resultados indecibles y muy agradables a Dios, que conociendo mejor que nosotros nuestras flaquezas, ve nuestro perseverante esfuerzo. Es, digo, magnífica oración, de inmenso provecho para el alma y muy rápidamente la prepara para recibir el don de la oración y subir a la alta cima de la oración y perfección deseadas.

Es como el niño abrazado al cuello de su padre y mirándole a los ojos.

En ninguna empresa se empieza por lo perfecto, pero desde el momento en que se empieza el trabajo se va aproximando a la perfección. Desde que aparece la flor se espera el codiciado fruto.

Este quedarse el alma atenta y sola con Dios es la gran dificultad de la oración, y es de toda nece-

sidad superarla para prepararse a ser alma de oración. Nunca se ha de dar entrada al desaliento. El que anda, llega a su destino; el que no anda no llega. Aun cuando se ven caer los pétalos de las flores, se confía que vendrán los regalados frutos. También el niño se cansa de estar abrazado y mirando los ojos de su padre, pero no se pierde ni disminuye el amor.

Aun después de haber hecho oración varios años, decía de sí misma Santa Teresa: *En la oración pasaba gran trabajo, porque no andaba el espíritu señor, sino esclavo, y así no me podía encerrar dentro de mí, que era el modo de proceder que llevaba en la oración, sin encerrar conmigo mil vanidades* (*Vida*, 7, 17).

Ni las rodillas ni los brazos de Dios se cansan, como les sucede a los padres, ni se cansa e impacienta de mirarnos y cuidarnos, aun cuando nos cansemos nosotros ni estemos siempre lo quietos y lo atentos que debiéramos.

Me doy cuenta de que mi alma está sola con Dios. Dios está solo con mi alma y en mí, en lo íntimo de mi esencia, y está preparándome y enseñándome a amar; está poniendo su misma vida y el don de su amor en mí; está empezando la transformación de mi alma en amor suyo para hacer su unión de amor conmigo. La hará si yo persevero y acudo a estar con El, si yo me dejo amar.

Dios mío, que yo me deje amar. Dios mío, que no me canse yo de acudir a estar largos ratos Contigo solo y a solas y mirar que me miras. El mirar es la atención y la atención es hablar a Dios y escucharle.

En este modo de oración es necesario interesar en la atención la memoria y la imaginación, aun cuando sea vagamente, para que ayuden, o al menos no perturben ni distraigan. Interesándolas, se irán sujetando y callando, pues ellas son las que más distraen si no se las da ocupación.

Aquí se empieza a ver la necesidad de guardar recogimiento en la vida si en verdad se desea hacer bien la oración y guardar atención a Dios.

Más adelante se indicará detalladamente cómo se ha de procurar ocupar la memoria y la imaginación aun en la atención a Dios como Dios o incorpórea para que no distraigan y sí ayuden al recogimiento y atención.

Es principio de vida para la oración y es ya magnífica oración *quedarse sola el alma con Dios y Dios con el alma;* el alma atenta a Dios escuchando o hablando y envuelta en El. No olvidemos estas palabras de la Santa: *Porque lo más que hemos de procurar al principio es sólo tener cuidado de sí sola y hacer cuenta que no hay en la tierra sino Dios y ella; y esto le conviene mucho* (*Vida*, 13, 9).

Se toma el sol poniéndose al sol sin sombra alguna. El alma mira a Dios como incendio y hoguera de amor; metida en las llamas de esa hoguera se hace brasa y llama de amor, por húmeda que esté; lo que importa es no salirse de las llamas para arder y hacerse llama. ¡Qué sencilla y qué magnífica oración!

Alma mía, recógete en la oración y mira *que sólo existe Dios y tú en la tierra; tú para Dios y Dios para ti.* Mírate a ti y míralo todo en Dios, el preciosísimo diamante y muy transparente donde están todos los seres y se realizan todas las acciones.

Cuando el amo se sienta, el perrito fiel y cariñoso se recoge en sí, a los pies del amo, hecho un ovillo; pero a nada que el amo se mueve, el perrito levanta la cabeza y las orejas y mira al amo; no estaba dormido, estaba con su amo y le atendía con fidelidad, recogido. ¿No estaré yo recogido, atento, callado y amoroso con Dios, siquiera como el perrito a los pies de su dueño?

David me dice que he de estar delante de Dios no sabiendo y como un jumento y Dios me levantará. Sus palabras son éstas: *Yo fui aniquilado y no supe y estuve delante de Ti como una bestia de carga, y yo siempre estuve Contigo. Tu tomaste mi mano derecha y me guiaste según tu voluntad y me acogiste con gloria. ¿Qué puedo yo desear del*

cielo ni de la tierra fuera de Ti, Dios mío? (Salmo 72, 22-26).

El pueblo todo de Israel caminaba hacia la tierra prometida y por encima puso Dios la nube que le guarecía del sol durante el día y le daba claridad durante la noche. Dios acompañaba a su pueblo.

Un artista tiene delante de sí un bloque de mármol o un lienzo preparado y va golpeando y quitando trozos del mármol y poniendo dibujos en el lienzo hasta formar la obra de arte en una imagen bella. El mármol y el lienzo estaban a disposición del artista y en sus manos.

Labradme, Dios mío. Que me dé cuenta que estoy en tus manos y Tú quieres poner en mí la maravilla de tu amor y de la santidad. Estás obrando en mí tu obra de amor. Tus manos me labran y tus manos me acarician. Pon tu imagen en mi alma.

Rut la espigadora se acercó a los pies de Booz y fue tan favorablemente acogida, que la tomó por esposa. Dios ha prometido su unión de amor hasta el matrimonio espiritual al alma fiel que con humildad y perseverancia está delante de El amándole y ofrecida.

Quiero estar en la oración delante de Dios como se pone una jarra vacía debajo del grifo esperando

se llene. Si el grifo no echa agua, esperar quietos que eche y se llenará (*Con Dios a solas*, por un Carmelita Descalzo, número 90).

Que si el pozo no mana, nosotros no podemos poner el agua. Verdad es que no hemos de estar descuidados para que cuando la haya, sacarla (*Vida*, 11, 18).

CAPITULO XIV

MIRAR A JESUS SOLO DENTRO DE NOSOTROS O JUNTO A NOSOTROS

No se detalla aquí si esta oración de quedarse el alma sola con Dios y a solas es mirando a Dios inmaterial y sólo espíritu o si también es quedarse sola con Dios atendiendo a la humanidad de Jesús. ¡Mirarse sola con Jesús hombre-Dios!

Es un principio maravilloso que abraza indiferentemente las dos formas, como se ve en sus escritos. Quedarse el alma sola con Dios como Dios y quedarse sola con Jesús hombre-Dios. Ni se contrapone lo uno a lo otro, sino que mutuamente se ayudan. La expresión de Santa Teresa deja amplitud y libertad para que cada alma cultive lo que más le ayude según la meditación que haya escogido y pueda alternar y fomentar la una y la otra según experimente la ayuda.

Veamos a continuación muy detalladamente su modo de orar con relación a Jesús Dios-hombre,

o sea atendiendo a la humanidad de Jesús, de quien tan devota fue siempre, pero sin separar nunca la humanidad de la divinidad, sino que la humanidad es como el apoyo para entrar en la claridad y hermosura de la divinidad.

Cuando meditaba en Jesús, en cualquier paso de su vida que contemplase, lo hacía siempre *mirando el paso que meditaba y a Jesús dentro de sí misma y junto a ella,* y en esta compañía íntima, muy a solas, atendía, escuchaba, hacía las reflexiones, peticiones y propósitos que se la ocurrían, siempre en amor y silencio y agradecida de que la permitiera estar con El, unas veces con afecto, otras muy árida y seca, como Dios se lo daba.

Leamos su enseñanza: *Procuraba lo más que podía traer a Jesucristo, nuestro Bien y Señor, dentro de mi presente; y ésta era mi manera de oración. Si pensaba en algún paso lo representaba en lo interior (Vida,* 4, 8).

Teniendo y mirando a Jesús dentro de sí misma, ya estaba recogida y en amor; pues este mirar advertidamente su presencia ya es recogimiento. Y en gran parte tenía con ello maravillosamente ocupadas y sujetas la imaginación y la memoria; ya no eran alborotadoras inquietas, sino amables y activas colaboradoras.

Quien enseña es el maestro; el discípulo escucha, aprende y agradece.

Dios es el Maestro en la oración. Dios obra y enseña en la oración si el alma está humilde, callada y atenta. Y Dios siempre obra maravillas y las obra más prodigiosamente en la oración porque son obras sobrenaturales las realizadas para transformar al alma en amor y con este amor endiosar al alma.

Es modo eficaz y sencillísimo de recogerse y hacer oración. Consiste en mirar a Jesús-Dios, Maestro amantísimo y dador del amor. No dejará de enseñar ni de dar su amor abundantísimo al alma. No se necesita talento ninguno, sino humildad y atento recogimiento. Para que el sol ilumine una estancia, es suficiente dejarle entrar y que estén bien transparentes y limpios los cristales.

Continúa enseñando este modo con todo detalle y dice los efectos que su alma sentía y los cambios y determinaciones que tomaba, con tal compañía, tal huésped y tal maestro y tan radiante sol de bondad.

Tenía este modo de oración: Que como no podía discurrir con el entendimiento, procuraba representar a Cristo dentro de mí, y hallábame mejor, a mi parecer, en las partes a donde le veía más solo. Parecíame a mí que, estando solo y afligido, como persona necesitada, me había de admitir a mí... En especial me hallaba muy bien en la oración del huerto; allí era mi acompañarle... Está-

bame allí lo más que me dejaban mis pensamientos con El, porque eran muchos los que me atormentaban. Tengo para mí que por aquí ganó mucho mi alma, porque comencé a tener oración sin saber qué era (Vida, 9, 4).

Y hace la preciosísima observación para todas las almas cuando explica cómo se ha de tener entretenida y ocupada la memoria y la imaginación. Ha de ser sin buscar los detalles ni las curiosidades. Estos no traen ninguna ventaja y sí perjuicios, y ellos mismos ya son distracción.

He aquí sus palabras: *Tenía tan poca habilidad para con el entendimiento representar cosas que, si no era lo que veía, no me aprovechaba nada de mi imaginación.*

Yo sólo podía pensar en Cristo como hombre; mas es así, que jamás le pude representar en mí... sino como quien está ciego a oscuras, que, aunque habla con una persona y ve que está con ella, porque sabe cierto que está allí, mas no la ve (Vida, 9, 6).

Siempre Santa Teresa nos exhorta a esta oración tan sencilla y asequible a todos de mirarse el alma, como ella se miraba, amorosamente sola, y en su soledad con la amable e íntima compañía de Jesús. Y mirarle no detalladamente en sus sentidos ni pensar si tiene estas facciones o estos ojos, sino

en conjunto, real, presente con mirada de fe, que es vaga y oscura, pero más segura que la mirada de los ojos y comprende mejor el estado del alma.

Esta es su oración en los principios, oración que no dejará cuando haya recibido el don de la oración, ni cuando se encuentre en las cumbres de la unión de amor con Dios iluminada por el brillante sol divino.

¿No fue esta misma la oración de María Magdalena, cuando, sin hablar, puesta a los pies de Jesús, se los ungió y limpió con los cabellos en acto de humildad y en silencio lo dijo todo y lo pidió todo y Jesús la cambió en el amor más encendido y más firme y la dio las más espléndidas virtudes? ¿No es oración altísima y perfectísima ésta?

Aún lo quiere enseñar con más claridad y hace ver la sencillez y el gozo del alma en estar y mirar a Jesús y así escribe: *Después de santiguaros procurad luego, pues estáis sola, tener compañía. Pues ¿qué mejor que la del mismo Maestro?... Representad al mismo Señor junto a vos, y mirad con qué amor y humildad os está mirando; y creedme, mientras pudiereis, no estéis sin tan buen amigo. Si os acostumbráis a traerle junto a vos, no le podréis—como dicen—echar de vos...*

Las que no podéis tener mucho discurso del entendimiento, ni podéis tener el pensamiento sin distraeros (divertiros), acostumbraos, acostumbraos:

mirad que sé yo que podéis hacer esto (*Camino*, 26, 1-2).

No os pido que penséis en El, ni que saquéis muchos conceptos, ni que hagáis grandes y delicadas consideraciones con vuestro entendimiento; no os pido más que le miréis... Mirad que no está aguardando otra cosa... sino que le miremos. Como le quisiereis le hallaréis (*Camino*, 26, 3).

Y hace esta observación tan femenina, tan atrayente y exacta: *Quédese sola con El, ¿qué ha de hacer sino amarle? Deshácese en alabanzas de Dios y yo quisiera deshacerme ahora* (*Vida*, 19, 2).

Dios presente y vivo cambia y santifica al alma callada y atenta como cambió a la Magdalena y según dice Santa Teresa también la cambió a ella.

Estaba ella sola con Jesús. *Acaecióme que entrando un día en el oratorio, vi una imagen que habían traído allí a guardar, que se había buscado para cierta fiesta que se hacía en casa. Era de Cristo muy llagado, y tan devota, que en mirándola, toda me turbó de verle tal, porque representaba bien lo que pasó por nosotros. Fue tanto lo que sentí de lo mal que había agradecido aquellas llagas, que el corazón me parece se me partía, y arrojéme cabe El con grandísimo derramamiento de lágrimas, suplicándole me fortaleciese ya de una vez para no ofenderle...*

Paréceme, le dije entonces, que no me había de levantar de allí hasta que hiciese lo que le suplicaba. Creo cierto me aprovechó, porque fui mejorando mucho desde entonces (Vida, 9, 1-3).

Con este modo tan sencillo, tan íntimo de estar con Jesús, tan humilde y confiado, le mira dentro de sí misma y le hace suyo y vida propia del alma para nunca dejarle; con este modo llegó Santa Teresa a la oración tan confidencial, a la oración tan alta y tan llena de luces como de determinaciones y a sentirse siempre amorosamente acompañada de Jesús en todos los momentos de su vida. Nos lo dice ella, y más de una vez. Estas son sus palabras:

Vi junto a mí, o sentí, por mejor decir, que con los ojos del cuerpo ni del alma no vi nada, mas parecíame estaba junto cabe mí Cristo, y veía ser El el que me hablaba, a mi parecer... Parecíame andar siempre a mi lado Jesucristo y, como no era visión imaginaria, no veía en qué forma; mas estar siempre al lado derecho sentíalo muy claro y que era testigo de todo lo que yo hacía y que ninguna vez que me recogiese un poco, o no estuviese muy divertida (distraída) podía ignorar que estaba junto a mí (Vida, 27, 2).

Con cuánto agradecimiento y gozo exclamaba: *Que en veros junto a mí he visto todos los bienes. No me ha venido trabajo que, mirándoos a Vos cual estuvisteis delante de los jueces, no se me*

haga bueno de sufrir. Con tan buen amigo presente, con tan buen capitán que se puso en lo primero en el padecer, todo se puede sufrir. Es ayuda y esfuerzo: nunca falta; es amigo verdadero (Vida, 22, 6).

Santa Teresa ya nos explica la oración que ella hacía, y en esta oración la hizo Dios las grandes mercedes que la hizo y la infundió la santidad y las virtudes de que la revistió. Nos asegurará que todos los bienes la vinieron por la oración y que la oración es principio de todo bien. Hasta nos dirá, con la ingenuidad y encanto tan suyos, que ha contado las mercedes para engolosinar a las almas para que se consagren a la oración.

Esta oración que Santa Teresa nos enseña y hacía ella enseñada por Dios, es sencillísima. También yo la puedo hacer. No tengo que discurrir; no tengo que pensar ni en partes ni en divisiones de la oración. No puedo decir que no tengo talento o instrucción para poder hacerla. Ni aun me es necesaria la lectura para poder meditar sobre una materia especial, aun cuando me pueda ayudar para recogerme.

La oración es amor y ejercicio de amor y actualidad de amor. No necesito nada más que el deseo de amar y acudir atento a la fuente del amor, y en esa fuente beber y refrescarme y llenar el cántaro de mi alma y, si quiero, bañarme toda, pues es la fuente de la vida.

La lectura que se hace antes de la oración no estorba, pero no es precisamente para discurrir, sino para ayudar a ponerse en recogimiento interior con Dios y ayuda y es también indispensable el recogimiento exterior.

Considero una tremenda imprudencia, que perjudica a los que están recogidos en oración, volver a leer en voz alta para el común a medio tiempo de la oración. Es hacer perder el recogimiento al que lo tenía callado con Dios; quita la intimidad del silencio. Y aun no ayuda a los distraídos. Cada uno que durante la oración en hora buena use del libro cuantas veces le sea conveniente, pero individualmente.

Con esta oración tan íntima y tan sencilla y callada de estar con Dios recibió Santa Teresa la alta oración a que llegó y con ella enseñó y continuará enseñando.

Moisés vio el caso maravilloso de la zarza que ardía y no se quemaba. Estaba envuelta en fuego y hecha fuego y no dejaba de ser zarza (*Exodo*, 3, 14). El alma en la oración está envuelta en Dios y hecha amor de Dios, aunque no pierde sus propiedades. Vive a Dios y en Dios y Dios en el alma amándola, transformándola, santificándola.

CAPITULO XV

LO QUE HACE EN EL ALMA LA MIRADA Y COMPAÑIA DE JESUS

Juan Bautista Torelló ha escrito con gran verdad que *la dificultad de la oración... está en saber recogerse. Logrado esto se ha logrado todo. El recogimiento es el secreto de la oración... Recogerse no significa olvidar, significa atender... Quiere decir esforzarse activamente hacia dentro, dejando la ridícula pretensión de encontrar a nuestro Dios escondido en las plazas y en las calles. Hay que evitar que las calles de la ciudad se abran plaza en tu corazón* (*La vida en Dios por un cartujo*, Prólogo).

Este modo de recogerse, necesario para hacer oración, es precisamente el enseñado por Santa Teresa de Jesús en su modo de hacer oración en la mayor sencillez, en la mayor devoción y con la mayor ganancia.

No son necesarias ni las conclusiones, ni las divisiones ni cuanto puede fatigar el entendimiento o la memoria. Sólo se necesita recogerse humilde, suave, serena y sosegadamente con Dios; sólo se necesita *mirar que le mira Jesús*. Tan sólo es imprescindible *atender a Jesús mirándole dentro de sí mismo o junto a sí. O mirarse envuelto o engolfado en Dios o mirar a Dios, todo luz y bondad y amor, como centro del alma.* En verdad Dios es el centro del alma y el más profundo y perfecto centro del alma y de todos los seres. Dios comunica toda la vida y toda la perfección. Aquí el alma vive a Dios consciente, agradecida y humilde. Recógese el alma en sí misma como Paraíso de Dios, como cielo que Dios llena de Sí mismo.

Preste atención humilde a Jesús, atención a Dios y se mire engolfada en Dios. Mayor sencillez y más facilidad y aun descanso no pueden darse.

Pueden hacer esta oración todas las personas, sean mayores, sean niños, sean sabios o sean ignorantes.

Todos los hombres tienen amor humano y gozan en amar. A veces ama más un analfabeto y un niño que un sabio o un hombre maduro.

Continuemos viendo cómo Santa Teresa nos dice hizo oración y cómo nos será fácil hacerla a todos si en verdad queremos y nos determinamos.

No prohíbe la Santa que se piense y se discurra en la oración sobre las verdades y materias del cielo y de la tierra. Toda la creación es obra de Dios y obra maravillosa. Quien tenga facilidad para hacerlo, que lo haga y se ayude sin apartar la atención de Dios, con tal que no se deje *muchas veces la pasión y vida de Cristo, que es de donde nos ha venido y viene todo bien* (*Vida*, 13, 13).

Nos dice prácticamente cómo se puede hacer y lo hacía ella: *Pues tornando a lo que decía de pensar a Cristo a la columna, es bueno discurrir un rato y pensar las penas que allí tuvo, y por qué las tuvo, y quién es el que las tuvo, y el amor con que las pasó; mas que no se canse siempre en andar a buscar esto, sino que se esté allí con El, acallado el entendimiento. Si pudiere, ocuparle en que mire que le mira, y le acompañe, y hable, y pida, y se humille y regale con El, y acuerde que no merecía estar allí: cuando pudiere hacer esto—aunque sea al principio de comenzar oración—hallará gran provecho, y hace muchos provechos esta manera de oración; al menos hallóle mi alma* (*Vida*, 3, 22).

Es la misma Santa Teresa quien maravillosamente describe los inmensos beneficios y provechos que su alma alcanzó y sintió con esta oración atenta, callada y sosegada de mirar a Jesús dentro de sí misma.

Nunca se deje de tener presente que el Maestro

que enseña la oración es Dios y quien da también el don de la oración, pero exige la cooperación y la atención del alma, el recogimiento y la limpieza o delicadeza de conciencia.

Esta oración está al alcance de todos con la ayuda de Dios. *Hasta aquí podemos adquirir nosotros, entiéndase con el favor de Dios (Vida,* 11, 10).

Porque poco a poco y en poco tiempo, si traéis cuidado con oración, os hallaréis en la cumbre (Camino, Escorial 17, 3).

Además de decirnos *parecíame andar siempre a mi lado Jesucristo,* escribe también este sorprendente efecto: *Acaecíame en esta representación que hacía de ponerme cabe Cristo... venirme a deshora un sentimiento de la presencia de Dios, que en ninguna manera podía dudar que estaba dentro de mí, o yo toda engolfada en El (Vida,* 10, 1).

Mirando a Dios y recogiéndose con El, se grabó su presencia imborrablemente en su alma. Dios obrando en ella la obra de amor se hacía presente y llegó a hacerse presente de una manera constante como Dios-Trino. *El gran deleite que entonces siente en el alma es de verse cerca de Dios... Metida (el alma) en aquella morada por visión intelectual, por cierta manera de representación de la verdad, se le muestra la Santísima Trinidad, todas tres Personas, con una influencia que primero vie-*

ne a su espíritu a manera de una nube de grandísima claridad, y estas Personas distintas, y por una noticia admirable, que se da el alma, entiende con grandísima verdad ser todas tres Personas una sustancia, y un poder, y un saber y un solo Dios... Aquí se le comunican todas tres Personas y la hablan, y la dan a entender aquellas palabras que dice el Evangelio que dijo el Señor: Que vendría El y el Padre y el Espíritu Santo a morar con el alma que le ama y guarda sus mandamientos (*Moradas*, VII, 1, 6-7).

Esta unión en amor con Dios, con la compañía de Jesús como testigo amoroso, con la sensación de la viva presencia de Dios llenando su alma y comunicándose con ella, es el altísimo y regaladísimo fruto logrado y bien sazonado de la oración con que desde los principios empezó a mirar a Jesús solo dentro de su alma y llevarle en ella o de la oración que en seguida nos enseñará de verse toda engolfada en Dios, sola en Dios, toda atenta a Dios, en silencio de Dios.

Las alborotadas memoria e imaginación han encontrado su sabroso cebo y no sólo no distraen ya la voluntad de su atención, sino que, admiradas, ayudan quietas al recogimiento y a despertar el afecto santo.

Para adelantar son siempre imprescindibles el recogimiento y la perseverancia en la atención y en

el tiempo dedicado a la oración y la limpieza de conciencia.

Jesucristo-Dios es el Maestro, el único Maestro, que enseña la oración y el único que da el poder orar, como también es Dios el único que puede dar su amor.

Se acude a los hombres espirituales o a los libros para aprender a hacer oración, pero los hombres como los libros sólo pueden dar unas normas muy deficientes y pobres para orar; son auxiliares de Jesús. Al tratar los santos de enseñar a hacer oración hacían lo que podían, pero añadían siempre como San Martiniano a Conrado: *Dios te la enseñará,* o como San Felipe Neri a sus muchos dirigidos: *El Espíritu Santo te la enseñará.*

Mirando a Jesucristo-Dios presente dentro del alma o al lado, dentro de mí mismo, Jesucristo no dejará de enseñarme a orar muy santamente ni de darme su amor, si yo soy el que debo. Me enseña con su vida y con su inspiración.

Por eso insiste tanto la Santa en traerle presente: *Es gran cosa mientras vivimos y somos humanos traerle humano... Ha menester tener arrimo el pensamiento para lo ordinario... En negocios, y en persecuciones y trabajos, cuando no se puede tener tanta quietud, y en tiempo de sequedades, es muy buen amigo Cristo, porque le miramos hom-*

bre y vémosle con flaquezas y trabajos, y es compañía; y habiendo costumbre es muy fácil hallarle junto a sí (Vida, 22, 8-10).

De sí misma escribe, y yo me lo puedo aplicar a mí mismo: *Había sido yo tan devota toda mi vida de Cristo... y así siempre tornaba a mi costumbre de holgarme con este Señor, en especial cuando comulgaba; quisiera yo siempre traer delante de los ojos su retrato e imagen, ya que no podía traerle tan esculpido en mi alma como yo quisiera (Vida, 22, 4).*

En veros junto a mí he visto todos los bienes... Con tan buen amigo presente... todo se puede sufrir. Es ayuda y da esfuerzo; nunca falta; es amigo verdadero (Vida, 22, 6).

Allí son las promesas y determinaciones heroicas; la viveza de los deseos, el comenzar a aborrecer el mundo, el ver muy claro su vanidad... Está la humildad más crecida... Va tan fuera la vanagloria que no le parece la podría tener... Quédase sola con El, ¿qué ha de hacer sino amarle?..., y deshácese en alabanzas de Dios. Y yo me querría deshacer ahora (Vida, 19, 2).

Con esta oración de recogimiento y atención en compañía de Jesús decía, inundada de gozo y agradecimiento a Dios: *¿De dónde me vinieron a mí todos los bienes sino de Vos?...*

Tengo para mí que la causa de no aprovechar más muchas almas y llegar a muy gran libertad de espíritu cuando llegan a tener oración de unión es por esto de no tener tan presente a Jesús...

Este Señor nuestro es por quien nos vienen todos los bienes; El lo enseñará; mirando su vida es el mejor dechado. ¿Qué más queremos (que tener) un tan buen amigo al lado?, que no nos dejará en los trabajos y tribulaciones, ¡bienaventurado quien de verdad le amare y siempre le trajere junto a sí! (*Vida*, 22, 3-7-8).

¡Qué buen Compañero y qué buen Maestro es Jesús! ¡Qué bien enseña y qué generosamente enriquece en el amor y en las virtudes al alma que acude a El y se esmera en estar con El!

Jesús enseña la oración y da el don de la oración a las almas.

Jesús es vida sobrenatural y llena de vida a cuantos procuran llevarle dentro de sí mismos o junto a sí. Y acaba de decirnos Santa Teresa lo muy conveniente que es traer su imagen y no para llevarla en el seno o colgada, sino para hablar con el Señor y pedirle su ayuda, ofrecerle nuestros trabajos y nuestros afectos y nuestras personas. La conversación con el Señor en la oración y durante el día, despierta el afecto y aviva la fe y no deja el Señor de darnos amorosa respuesta en un amor más crecido.

CAPITULO XVI

PARA VIVIR LOS ADMIRABLES FRUTOS DE ESTA ORACION

La santidad es vivir la oración, porque es vivir el amor y practicar las virtudes, que son las flores hermosísimas y los frutos sazonados del amor.

La oración es ejercicio de amor para acrecentar el amor y producir las virtudes. La oración perfecta es beber con ansia en la fuente del amor y sumergirse en Dios, manantial inagotable de todo bien.

La oración se ha de convertir en vida y se verá en todos los actos de la vida.

Este modo de hacer oración mental explicado por Santa Teresa, como ella lo hacía, parece muy fácil y asequible a todos, porque en sí es la misma sencillez y está libre de toda complicación y exento de divisiones o combinaciones. No se necesita discurrir, ni buscar o seleccionar libros, ni hacer lec-

tura para tener puntos de meditación, aun cuando sea muy conveniente para recogerse y avivar el afecto.

Todos los hombres de todos los estados y edades pueden ver un paisaje que esté delante de ellos con sólo abrir los ojos. Basta mirar. No sólo no cansa esta acción, sino que es descanso, y regalo, y gozo, y conocimiento.

Mirar a Dios es fijar la atención en Dios, es gozarse en atender y prestar oído a Dios. Cuanto más atentamente se mire el paisaje y mejor vista se tenga y más claro conocimiento, mayor será el recreo del espíritu y el descanso que se sienta; y de semejante modo quien más atentamente mire a Dios y más silenciosamente escuche a Dios, más conocerá de Dios y más se recreará y gozará en la hermosura y en el gozo de Dios; más le amará.

Los frutos de amor, y las flores de virtudes y de santidad que esta oración pone en el alma, son admirables y ni se pueden expresar. Lo vemos en las vidas de los santos; y resalta, más que en otros muchos, en Santa Teresa; gozosamente los experimentarán también cuantos se decidan a vivirla.

Porque esta oración no es un pensamiento o una consideración más o menos sutil y agradable; esta oración es vida del alma.

No son excesivas las alabanzas que de ella hace

Santa Teresa ni deben acobardarnos, sino animarnos los altísimos efectos que describe, pues quiere el Señor poner todas esas maravillas también en mi alma, si con decisión yo quiero.

Hacer esta oración de compañía y convivencia con Jesús o con Dios es vivir el amor, las virtudes y la santidad, porque estando Dios con el alma, el mismo Dios es la vida del alma. El alma le lleva dentro de sí, le ama, le vive y recibe su santidad. Este alma de oración está llena de las misericordias del Señor.

Así dice Santa Teresa: *Dios pone (en el alma) un gran deseo de ir adelante en la oración, y no dejarla por ninguna cosa de trabajo que le pudiese suceder; a todo se ofrece; una seguridad con temor de que ha de salvarse... Ve que se le comienza un amor con Dios muy sin interés suyo; desea ratos de soledad para gozarse más de aquel bien; en fin..., es un principio de todos los bienes, un estar ya las flores en término que no les falte casi nada para brotar* (*Vida*, 15, 14). *Por aquí (la oración) se remediaron todos mis males* (*Vida*, 8, 8). Y afirma: *Todas estas señales de temer a Dios me vinieron con la oración, y la mayor (señal) era ir envuelto en amor* (*Vida*, 6, 4).

Las señales que ha dicho eran las virtudes: evitar las ocasiones, deseo de soledad, amiga de tra-

tar y hablar de Dios, comulgar y confesar a menudo, la limpieza de conciencia.

Gran cosa fue haberme hecho la merced en la oración que me había hecho, que ésta me hacía entender qué cosa era amarle (*Vida*, 6, 3).

No se cansa de ponderar la oración y sus efectos. Dice: *Es gran negoción comenzar las almas oración, comenzándose a desasir de todo género de contentos y entrar determinadas a sólo ayudar a llevar la cruz a Cristo... Los ojos en el verdadero y perpetuo reino que pretendemos ganar* (*Vida*, 15, 11).

Mucha confianza y aliento comunica la Santa cuando escribe: *Quien viere en sí esta determinación, no, no hay que temer..., puesto ya en tan alto grado como es querer tratar a solas con Dios y dejar los pasatiempos del mundo, lo más está hecho.*

El alma que en este camino de oración mental comienza a caminar con determinación y puede acabar consigo de no hacer mucho caso, ni consolarse mucho porque falten estos gustos y ternura o la de el Señor, que tiene andado gran camino..., va comenzado el edificio en firme fundamento. Sí, que no está el amor de Dios en tener lágrimas ni estos gustos, que por la mayor parte los deseamos y consolamos con ellos, sino en servir con justicia y fortaleza de ánima y humildad (*Vida*, 11, 13-14).

Esta oración de estar atentos a Dios y en su compañía no admite razones ni espejismos para engañarnos a nosotros mismos estando presentes solamente con el cuerpo y distraídos con las potencias del alma.

En esta oración es imprescindible la consciente presencia del alma, que es la humilde y atenta atención del espíritu a Dios. Para ello es necesario desentenderse y vaciarse de todas las curiosidades, de todas las disipaciones que lleven polvo de mundo y de vanidad.

La frase más expresiva y ya como consagrada para esto, es la de morir a todo lo que no es Dios o no lleva a Dios; morir a cuanto es de amor propio, o de mundo, demonio y sensualidad; no dejarse vencer de los apetitos corporales ni espirituales, ni contristarse por falta de ternuras o de reflexiones. El alma ha de procurar serena y sosegadamente, pero con todas sus fuerzas, atender a Dios, mirar a Dios, acompañar a Dios y dejarse llenar y empapar de Dios. No está la oración en apretados esfuerzos, sino en sosegada, atenta y humilde mirada a Dios. Mirar y atender a Dios es hablarle y pedirle.

Cuando se deja llevar de distracciones o curiosidades, ya no acompaña a Dios, porque el alma no está atenta a Dios ni puesta en Dios.

Por ello expresaba Santa Teresa: *Durante mucho tiempo consistió mi oración en quedarme sola con Dios echando afuera toda otra distracción u ocupación; darme cuenta de que estaba sola con Dios.*

Se emplea el alma en la más pura y provechosa actividad, en el más alto aprender del divino Maestro. Es lo más opuesto al quietismo. Es la más perfecta y más sencilla actividad del alma en sus potencias.

Cuando los ojos del cuerpo contemplan atentamente un magnífico paisaje, perciben la belleza y la transmiten al alma, que atiende, admira y goza descansadamente con lo que la presentan y enseñan los ojos. Si cierro los ojos o los vuelvo a otro lugar, ya no veo, ya no entra en mi alma la hermosura del paisaje. Si miro a las imágenes que han quedado en mi memoria, aún estoy atento al paisaje, y me gozo en él; pero si me distraigo, se me va toda consideración.

Mi recuerdo de Dios es mirar y admirar a Dios, es amar a Dios y pedirle me dé su amor, es ofrecerme a El.

La atención a Dios es la actividad más descansada y más provechosa, como lo es estar a solas con Dios mirando que me mira y parece ser lo más fácil. Es, sin embargo, de lo más difícil por la fla-

queza y la inconstancia humana. Para conservar esta atención y darme cuenta de esta compañía con Dios solo tengo que privarme de las distracciones y curiosidades vanas y cultivar con todo esmero el recogimiento interior y no podré conseguirlo sino cuidando con el mismo esmero el recogimiento exterior y el vencimiento de mí mismo.

De mil modos nos inculca Santa Teresa esta verdad que ella practicó, y hasta que no la practicó no adelantó en la oración. Porque *lo seguro del alma que tuviere oración será descuidarse de todo y de todos y tener cuenta de contentar a Dios. Esto conviene muy mucho (Vida,* 13, 10).

Por ello escribe de sí que *comenzando a quitar ocasiones y a darme más a la oración, comenzó el Señor a hacerme mercedes, como quien deseaba... yo las quisiese recibir (Vida,* 23, 2).

Si hiciésemos lo que podemos en no nos asir a cosa della (de la tierra), sino que todo nuestro cuidado y trato fuese en el cielo, creo yo sin duda muy en breve nos daría este bien, si en breve del todo nos dispusiésemos como algunos santos lo hicieron (Vida, II, 2). *Así que porque no se acaba de dar junto, no se nos da por junto este tesoro, porque si persevera no se niega Dios a nadie (Vida,* 11, 4). *Poco a poco y en poco tiempo, si traéis cuidado con oración, os hallaréis en la cumbre (Camino,* Escorial 17, 3). *Yo sé que si le tenéis (cuidado) en un*

año, y quizá en medio, saldréis con ello (*Camino*, 29, 9).

El poder conservar la atención a Dios en la oración y prepararse el alma para poder recibir las misericordias del Señor, con la ayuda de la gracia del Señor depende de cada alma. *No se da a Sí del todo, hasta que nos demos del todo* (*Camino*, 28, 12).

Si me determino a vivir la mortificación y a quitar las ocasiones de disipación, florecerá en mi alma toda virtud y brillará el amor de Dios como brilló en el alma de Santa Teresa. Bien se esmeró ella en poner el mayor recogimiento en sus Carmelitas para que tuvieran oración como la tenían, *por ser todo nuestro fundamento en oración* (*Vida*, 32, 19).

CAPITULO XVII

EN LA ORACION DIOS ESTA EN EL ALMA Y EL ALMA EN DIOS, SU MORADA

Al dar Santa Teresa consejos para hacer bien la oración vocal dice que ha de predominar la atención más a aquel con quien se habla que a las palabras que se pronuncian.

La atención a Dios con humildad es siempre lo primero y principal para orar. Para poder sostener esta atención es importantísimo tener ocupada suavemente la inquieta imaginación casi sin que ella se dé cuenta.

No es posible atención durable sin que la imaginación esté ocupada y quieta en cuanto lo permita nuestra flaqueza y no es obra fácil.

¿Cómo es posible se la pueda ocupar y aquietar mirando a Dios como Dios, inmaterial, puro espíritu, infinito, sin límites ni imagen?

Santa Teresa me enseña a procurar conseguir-

lo sin abandonar su principio fundamental de estar sola y a solas con Dios, en amor, pero añadiendo una sencilla y muy interesante variación.

Continúa practicando su método sencillo y de amor, que pudiéramos denominar método de intuición y de corazón. Es la espontaneidad y la actividad del amor. Es la llama que ilumina, calienta y esclarece. Cuantos quieran pueden decidirse a practicarle y a vivirle. Porque en ésta como en la anterior enseñanza, la oración es vida de amor y ejercicio de amor el más noble. Es la más hermosa y mejor vida y la flor y encanto de la vida.

La oración mental sobre Dios como Dios es la más excelsa realidad y excede a todo concepto y a toda imagen. Está cimentada principalmente sobre la enseñanza que nos da la fe, pero como humanos que somos, siempre tienen que intervenir las ideas y las imágenes. Sin las imágenes no podemos pensar; aquí estas ideas están levantadas sobre las verdades de fe.

Los santos contemplativos en sus desiertos vivían y se santificaban o se estimulaban a las virtudes y al amor de Dios con esta oración y los santos de todos los estados la practicaban y fomentaban. Viviendo la oración llegaron a vivir la santidad.

Me acaba de decir Santa Teresa que he de mirarme junto a Jesús o he de mirar a Jesús dentro

de mí. Ahora mirando a Dios me enseña que he de mirarme engolfado en Dios, lleno y envuelto de Dios, como si sólo existiesen en el mundo Dios y mi alma. Mi alma estará atenta a Dios y Dios obrará en mi alma maravillas como las obró en los santos. Me hace ver la grande eficacia de la oración y la sobrenaturalización del alma por la oración. Dice así: *Comenzóme a crecer la afición de estar más tiempo con El y a quitarme de los ojos las ocasiones, porque quitadas, luego me volvía a amar a Su Majestad; que bien entendía yo, a mi parecer, le amaba, mas no entendía en qué está el amar de veras a Dios, como lo había de entender... Harto me parece hacía su piedad, y con verdad hacía mucha misericordia conmigo, en consentirme delante de Sí, y traerme a su presencia* (*Vida*, 9, 9).

Acaecíame en esta representación que hacía de ponerme cabe Cristo que he dicho, y aun algunas veces leyendo, venirme a deshora un sentimiento de la presencia de Dios, que en ninguna manera podía dudar que estaba dentro de mí, o yo toda engolfada en El (*Vida*, 10, 1).

Me advierte que aun cuando todo lo da Dios, mucho podemos cooperar nosotros: *Todo es dado de Dios, mas parece para esto nos podemos mucho ayudar con considerar nuestra bajeza... su Pasión; en deleitarnos de ver sus obras, su grandeza, lo que nos ama... Si con esto hay algún amor, regálase el*

alma, enternécese el corazón... Parece nos paga Su Majestad aquel cuidadito con un don tan grande (Vida, 10, 2). *Esto está en nuestro querer y podemos nosotros hacerlo... Es encerramiento de (las potencias) en sí misma el alma (Camino,* 29, 4).

He de procurar mirar que estoy solo mi alma con Dios y prestarle toda mi atención. Dios es mi Amado y yo soy amado de Dios. Con un amado se está con complacencia muy gustosa y se pasa deliciosamente mucho tiempo en su compañía. Quiero ser el enamorado de Dios. ¿Y cuál no será mi ansia de estar a solas con El amándole y sabiendo que soy amado de El como enamorado mío y Padre mío? He aquí sus palabras: *Lo más que hemos de procurar al principio es sólo tener cuidado de sí sola y hacer cuenta que no hay en la tierra sino Dios y ella. Y esto es lo que conviene mucho (Vida,* 13, 9).

Y vuelve a inculcar en seguida en otra forma: *Lo seguro del alma que tuviere oración será descuidarse de todo y de todos, y tener cuenta consigo y de contentar a Dios (Vida,* 13, 10).

De hablar de Dios y de oír hablar de Dios nunca se cansaba *(Vida,* 5, 4-8 y 6-2), y todas sus conversaciones eran de Dios, nos dice; pero mucho más se esmeraba para que su trato con Dios fuera de grandes ratos en su presencia y en poner toda su atención en el trata con Dios, mirándole pre-

sente, en silencio, para escucharle; y de tal manera le miraba presente, que se veía toda engolfada en Dios y le miraba dentro de sí misma y con El recogida.

Esta era su oración y de aquí que ésta era su vida, pues hacía a Dios vida suya en todo tiempo y en todo lugar. Esta fue la fuente y la luz de su inspiración para vivir la oración y para vivir la vida interior, y por la interior, la exterior. Aquí aprendió a enseñar a tener y vivir la oración y la vida santa. De aquí *que quisiera traer siempre delante de los ojos el retrato y imagen, ya que no pudiera traerle tan esculpido en mi alma como quisiera* (*Vida*, 22, 4), *para hablar muchas veces con El... como habláis con otras personas. ¿Por qué os han de faltar palabras para con Dios?* (*Camino*, 26, 9). ¿No habla una madre con su niño aunque el niño no sepa aún hablar?

De aquí el apartarse de todo lo que pudiera borrar o empañar la viveza de esta imagen divina en su alma o enturbiar su limpieza de conciencia.

Si se vive la delicia de la fantasía fingiendo episodios irrealizables bellamente descritos en cuentos y novelas, ¿no se gozará el alma con las altísimas imágenes, que ennoblecen la imaginación presentando las delicadas y excelsas bellezas de lo sobrenatural, muy superiores a todos los sueños novelescos?

Santa Teresa llenaba su imaginación, y la nuestra, con el recuerdo y la hermosura del castillo de oro y piedras preciosísimas en nuestra alma, donde está Dios en trono de grandísimo precio en el centro del Corazón (*Camino*, 28, 9). ¿Quién no se goza viendo que su propia alma es Paraíso de Dios, donde se recoge con el mismo Dios? (*Camino*, 29, 4). ¿Puede deleitarse la imaginación ni estar absorta en algo que se asemeje a esta felicidad de encerrarse con Dios en este cielo del alma, que Dios llena, y comunicarle todos sus deseos y pedirle llene todas sus ansias? (*Camino*, 28, 5). Dios está con el alma y la llena de una vida tan dichosa como no pueden soñar los genios más preclaros. ¡Y ésta es una dichosa realidad! *Parecíame estar metido (mi espíritu) y lleno de aquella majestad, donde estaba su alma y se veían todas las acciones* (*Vida*, 40, 10).

Se me representó como cuando en una esponja se incorpora y embebe el agua, así me parecía mi alma que se henchía de aquella divinidad y... gozaba en sí y tenía las tres Personas (*Relación*, 15, 2). *Aquel Sol resplandeciente, que está en el centro del alma* (*Moradas*, II, 2, 3).

CAPITULO XVIII

EL ALMA ESTA EN LA MORADA DE DIOS Y DIOS ES SU CENTRO

Santa Teresa utilizó magníficamente su imaginación para hacer oración no sólo sobre la humanidad de Jesucristo, sino sobre Dios como Dios o sobre la divinidad. Aun cuando ella llama a la imaginación la loca de la casa y otros nombres que designan la continua inquietud de la fantasía, y dice que cansada y aborrecida la tiene, utilizó admirablemente su inquietud y su inventiva para hacer oración e hizo trabajar a la loca de la casa con una cordura heroica; yo juzgo que la imaginación contribuyó en gran manera a la continua presencia que traía de Dios y a las mercedes que Dios la hizo. Bien pudo alabar Santa Teresa su imaginación aun para las obras que escribió y para la enseñanza de la oración, por los magníficos servicios que la hizo y la frescura y fragancia que ponía en su alma.

Con su imaginación al servicio de la inteligencia y del amor expone esta idea genial: *Dios está en la morada central y más bella del castillo. Dios está en el centro del alma.* He aquí sus palabras: *Considerar nuestra alma como un castillo todo de un diamante o muy claro cristal, adonde hay muchos aposentos, así como en el cielo hay muchas moradas... No es otra cosa el alma del justo sino un paraíso adonde dice tiene El sus deleites. Pues ¿qué tal os parece que será el aposento adonde un rey tan poderoso, tan sabio, tan limpio, tan lleno de bienes se deleita?...*

Pues consideremos que este castillo tiene... muchas moradas, unas en lo alto, otras en lo bajo, otras a los lados, y en el centro y mitad de todas éstas tiene la más principal, que es adonde pasan las cosas de mucho secreto entre Dios y el alma (Moradas, I, 1, 3).

La Santa invita al alma a entrar dentro de sí misma con Dios por la puerta de la oración porque va mucho de estar a estar con Dios, y *la puerta para entrar en este castillo es la oración y consideración (Moradas,* I, 1, 7).

También aquí Santa Teresa prescinde de partes de la oración, ni mira a divisiones, ni escribe para las almas tullidas que hablan a Dios como con su esclavo sin mirar si hablan bien o mal, o no

entran en sí atendiendo, sino *con otras almas que en fin entran en el castillo...*

Almas tullidas son las almas que no tienen oración.

Es necesaria la atención a Dios; es necesario el recogimiento; es necesaria la humildad. Es necesario querer estar con Dios, escuchar y atender a Dios y manifestarse a Dios.

Así se resume su modo de hacer oración.

Más adelante veremos que Santa Teresa no quiere ni encogimiento, ni nerviosismo, ni desconfianza, sino recogimiento, atención quieta y sosegada, y confianza, grande confianza en nuestro Padre celestial escuchándole y mirándole y agradeciéndole su presencia y poniéndose a su servicio, estando cierta de que la dará a beber el agua de la vida en su mismo manantial.

Así continúa diciendo: *Poned los ojos en el centro, que es la pieza o palacio donde está el Rey, y considerad como un palmito, que para llegar a lo que es de comer tiene muchas coberturas, que todo lo sabroso cercan. Acá en rededor de esta pieza están muchas y encima lo mismo; porque las cosas del alma siempre se han de mirar con plenitud y anchura y grandeza, pues no le levantan nada, que capaz es de mucho más que podremos considerar*

y a todas partes de ella se comunica este sol, que está en este palacio.

Esto importa mucho a cualquier alma que tenga oración, poca o mucha, que no la arrincone ni apriete. Déjela andar por estas moradas arriba y abajo y a los lados; pues Dios la dio tan grande dignidad, no se estruje en estar mucho tiempo en una pieza sola, o que si es en el propio conocimiento... que la humildad siempre labra como la abeja en la colmena la miel, que sin esto todo va perdido; mas consideremos que la abeja no deja de salir a volar para traer flores. Así el alma en el propio conocimiento; créame y vuele algunas veces a considerar la grandeza y majestad de su Dios. Aquí hallará su bajeza mejor que en sí misma... Créanme que con la virtud de Dios obraremos muy mejor virtud que muy atadas a nuestra tierra (Moradas, I, 2, 8).

Que vuele el alma, pero siempre alrededor de Dios, sin apartar los ojos del recuerdo de El.

Que se ayude el alma según su condición, sus cualidades y necesidades, pero siempre afianzada en Dios y sin soltarse de sus manos.

Que se decida el alma con determinación a entrar en la casa de Dios y aun cuando tenga santa libertad para andarla y examinarla toda nunca se salga de la casa.

Que se decida con determinación a ponerse en los brazos de Dios para recibir su amor; procure siempre el recogimiento y compañía de Dios, sin dejarse llevar de la locura de la disipación, y de tal manera viva con Dios como si Dios y ella solos estuviesen en la tierra.

Viviendo en esa intimidad de amor hará más provecho a las almas y a la Iglesia que cuanto se puede pensar, pues alcanzará las gracias de misericordia y amor para todos.

En la oración estén la imaginación y la memoria atentas a Dios aun cuando no corresponda la emoción del afecto y de la ternura.

El amor no es el afecto o la ternura sensibles; es la entrega de la voluntad; es la fidelidad de las obras por las virtudes y la compenetración de la compañía y trato con Dios, y sobre el cimiento de la humildad crecerá la caridad y vendrán las misericordias del Señor con la oración de unión.

La Santa lo dice: *Lo que yo he entendido es que todo este cimiento de la oración va fundado en humildad, y que mientras más se abaja un alma en la oración, más la sube Dios.* Es necesaria la verdadera pobreza de espíritu, *que no es buscar consuelo ni gusto en la oración, que los de la tierra ya están dejados, sino consolación en los trabajos por amor de El, que siempre vivió en ellos, y estar*

en ellos y en las sequedades quieta; aunque algo se sienta, no para dar inquietud y la pena que algunas personas, que si no están siempre trabajando con el entendimiento y con tener devoción, piensan va todo perdido, como si por su trabajo se mereciese tanto bien. No digo que no se procure y estén con cuidado delante de Dios, mas que si no pudieren tener aún un buen pensamiento... no se maten (*Vida*, 22, 13).

Las tentaciones que vengan en la oración se desprecien. Está el alma con Dios; Dios es su fortaleza y nada podrán dañarla las tentaciones.

CAPITULO XIX

EL ALMA, JARDIN Y HUERTO DE DIOS

Una vez más recuerdo que Santa Teresa no menciona los métodos ordinariamente conocidos para enseñar a tener oración, ni habla de la composición de lugar, muy conveniente para sujetar la atención en la oración, pero no deja de poner comparaciones muy hermosas y muy prácticas y conocidas para atraer y dar santa ocupación a la imaginación y a la memoria, y con estas comparaciones no solamente tenerlas amorosamente atentas, sino convertirlas en magníficos y gustosos cooperadores de la oración.

Leemos en ella que *no es otra cosa el alma del justo sino un paraíso adonde (Dios.) dice tiene sus deleites (Moradas,* I, 1, 1).

Utiliza mucho la comparación del paraíso, del jardín o del huerto para enseñar a hacer oración. Ni es de extrañar ya que la Sagrada Escritura lo

usa muy destacadamente, y con la Sagrada Escritura, los escritores espirituales que tanto había leído la Santa.

En el *Cantar de los Cantares* hay mutua invitación del amado y de la amada a que vayan a su huerto cerrado y lleno de todos los frutos. En sentido espiritual la amada es el alma o es la Iglesia. San Juan de la Cruz presenta todo el encanto y toda la delicia del edén describiendo el jardín floridísimo del alma unida en amor a Dios.

Santa Teresa enseña a hacer oración y permanecer en la oración diciendo: *Habré de aprovecharme de alguna comparación... Ha de hacer cuenta el que comienza, que comienza a hacer un huerto en tierra muy infructuosa, que lleva muy malas hierbas, para que se deleite el Señor. Su Majestad arranca las malas hierbas y ha de plantar las buenas.*

Pues hagamos cuenta que ya está hecho esto cuando se determina a tener oración un alma, y lo ha comenzado a usar; y con ayuda de Dios hemos de procurar, como buenos hortelanos, que crezcan estas plantas y tener cuidado de regarlas para que no se pierdan, sino que vengan a echar flores que den de sí gran olor, para dar recreación a este Señor nuestro, y así se venga a deleitar muchas veces a esta huerta y a holgarse entre estas virtudes (*Vida*, 11, 6).

Aún detalla más este modo de hacer oración y dice lo practicó ella en los principios. *Tornemos a nuestra huerta o vergel, y veamos cómo comienzan estos árboles a empreñarse para florecer y dar después fruto, y las flores y claveles lo mismo para dar olor. Regálame esta comparación, porque muchas veces en mis principios... me era gran deleite considerar ser mi alma un huerto y al Señor que se paseaba en él; suplicábale aumentase el olor de las florecitas de virtudes que comenzaban, a lo que parecía, a querer salir, y que fuese para su gloria, y las sustentase, pues yo no quería nada para mí, y cortase las que quisiese, que ya sabía habían de salir mejores. Digo cortar, porque vienen tiempos en el alma que no hay memoria de este huerto; todo parece está seco y que no ha de haber agua para sustentarle, ni parece hubo jamás en el alma cosa de virtud.*

Pásase mucho trabajo, porque quiere el Señor que le parezca a el pobre hortelano que todo el que ha tenido en sustentarle y regarle va perdido.

Entonces es el verdadero escardar y quitar de raíz las hierbecillas, aunque sean pequeñas, que han quedado malas, con conocer que no hay diligencia que baste si el agua de la gracia nos quita Dios, y tener en poco nuestra nada; y aunque sea menos que nada, gánase mucha humildad. Tornan de nuevo a crecer las flores (Vida, 14, 10).

El alma se mira a sí misma como huerto de Dios y jardín de delicias de Dios. *El alma mira a Dios, que está en su huerto y le cuida, y le llena de flores y de frutos y se pasea gozoso en este su amenísimo jardín.*

Muy extensamente describe la Santa en otros capítulos los cuatro modos de regar este huerto en la oración. Dios es el jardinero y se regala cuidando su jardín y deleitándose en esta alma que convierte en paraíso.

Familiarizada con esta comparación y llena de gozoso agradecimiento, dice de su primer convento de San José que el Señor la dijo que *era esta casa paraíso de su deleite* por la santidad de las almas que en él vivían en *tanta estrechura, y pobreza y oración (Vida,* 35, 12).

El alma que tiene hambre y sed de oración, siente alegría y gozo secreto e íntimo viéndose no sólo ser posesión de Dios, sino que Dios está en ella y la cuida y la embellecerá hasta convertirla en paraíso de unión de amor con El mismo. Sabe que Dios se pasea deleitosamente en ella en la oración. ¿Qué importa esté en sequedad o en ternura, tenga gustos o disgustos, se la pase el tiempo muy rápido o se la haga muy pesado, si Dios está paseándose y recreándose en ella? Por eso exhorta que entre con su Esposo en este *paraíso con su Dios*

y cierre la puerta tras sí a todo el mundo (Camino, 29, 4).

¿Qué oración hay ni puede haber más sencilla ni más provechosa, santa y complaciente que ésta? ¡Qué inexplicable delicia siente el alma al verse jardín de Dios y que Dios se pasea en ella y cuida sus flores y sus frutos y se recrea en ellos! ¿No se gozará el alma aun en el tormento de la aridez y en la misma tentación, estando cierta de que Dios está en ella como en el Paraíso y se deleita en su fragancia y hermosura?

Bien puede el alma invitar a Dios como la Esposa del *Cantar de los Cantares: Venga mi amado a su huerto, y coma del fruto de sus manzanos (Cantar de los Cantares,* V, 1).

Bien puede recordar las delicias que Dios hace en este su huerto del alma como las comenta San Juan de la Cruz cuando invoca y llama a Dios que venga al jardín del alma:

> Ven, Austro, que recuerdas los amores,
> aspira por mi huerto
> y corran sus olores,
> y pacerá el Amado entre las flores.

Alégrate, alma, con íntimo gozo sabiendo, como te enseña la fe, que Dios está contigo en soledad, complaciéndose en ti, mirando tus virtudes y tus

deseos y esfuerzos para entrar dentro de ti; recogida en tus potencias con El solo, en este paraíso de ti misma y cerrada la puerta a todo lo que no es el querer y el amor de Dios, estarte con El a solas, y hablarle y pedirle e instarle para que te llene de sus misericordias, te dé la verdadera oración y las virtudes y con ello la unión de amor con El.

Este es el verdadero cielo del alma en la tierra. Esto es estar como poseída dichosamente de Dios y pronta para cuanto Dios disponga. El alma sale llena de la fragancia de Dios para practicar las virtudes y llevar con su ejemplo como con su oración las almas a la fe.

Aun cuando se pase *mucho trabajo porque quiere el Señor que le parezca a el pobre hortelano que todo el que ha tenido en sustentarle y regalarle va perdido* (*Vida*, 14, 10), ésta es muy santa y perfecta oración, en ella se agrada el Señor sobremanera; aquí está Dios en amor con el alma y aquí da Dios al alma el don de la oración y prepara para la unión de amor y aun llega a hacerla.

CAPITULO XX

ASI SE HACE ORACION, DICE SANTA TERESA

Quiero exponer más concreta y detalladamente el acto de hacer oración con la enseñanza y aun con las palabras mismas de Santa Teresa. Ella dice que no es fácil expresarlo y lo sabía muy bien por experiencia.

Sé, y repito, que la oración es lo más grande, pues conduce a la posesión y unión en amor del Sumo Bien y es la fuente de todos los bienes.

Sé que la oración bien hecha hace florecer las virtudes, acrecienta el amor, llena de bondad, alcanza el dominio de sí mismo y santifica.

Por esto el alma de oración es el paraíso de Dios en la tierra y como un cielo anticipado; es antorcha que ilumina el mundo con luz de cielo.

La oración es el ofrecimiento a Dios y el trato de amor con Dios de todo el ser del hombre: del

alma y del cuerpo. Con Dios trata y a Dios se ofrece el alma con sus potencias, entendimiento y voluntad y juntamente con la imaginación y con su cuerpo todo.

La oración santifica y sobrenaturaliza al hombre y lleva a la perfección todas las acciones del hombre. El hombre de oración es hombre de Dios.

La oración es la empresa más grande y más alta y por lo mismo es la más difícil y se ha de poner la decisión más decidida y la determinada determinación con perseverancia, sin desaliento, con confianza.

A quien se decide y es humilde y constante, Dios, por Sí mismo, le enseña a hacer oración perfecta, le hace alma de oración, le enriquece con toda la hermosura de las virtudes y establece con él la más íntima y regalada unión de amor.

La oración y el ideal de la oración es muy alto y codiciado. Todos queremos ser almas de oración. Muchos la empiezan con no pequeño entusiasmo, muy pocos llegan a tenerla perfecta. Ante la dificultad y por el atractivo de las distracciones y pasatiempos, muchos se desalientan y prácticamente la abandonan. Ya San Agustín hizo la observación de que *en el principio oran muy fervorosos; pasando el tiempo oran con flojedad y más tarde fría-*

mente y con negligencia (Al Salmo 65). *No duermas tú, que el enemigo vela.* ¡El recogimiento! ¡La soledad del corazón! ¡El hallar el corazón dentro de sí mismo que aprendió Santa Teresa en Osuna! ¡El recogimiento con Dios dentro del alma, o sumergida el alma en Dios, es el todo! Y con el recogimiento, el tiempo dedicado a Dios en la oración, que no ha de ser breve. Nunca dejar la oración ni recortar el tiempo dedicado a Dios en la oración, que ya no es tiempo del alma; en justicia es tiempo de Dios, pues se lo ofreció.

Enseña la Santa: *Este poquito de tiempo que nos determinamos de darle, de cuanto gastamos en nosotros mismos y en quien no nos lo agradecerá, ya que aquel rato le queremos dar, démosle libre el pensamiento y desocupado de otras cosas, y con toda determinación de nunca jamás tornar a tomárselo por trabajos que por ello nos vengan, ni por contradicciones, ni por sequedades; sino que ya tenga aquel tiempo como cosa no mía y piense que me le puede pedir por justicia cuando del todo no se le quisiera dar (Camino, 23, 2).*

Con toda precisión Santa Teresa nos enseña cómo se ha de orar, principalmente desde el capítulo veintitrés del *Camino de Perfección* hasta el treinta y uno.

Confiemos que con esta enseñanza y con este modo de orar, en muy poco tiempo podemos llegar,

a orar perfectamente si realmente nos decidimos.

Nos hace la Santa estas dos advertencias muy importantes: *De mí sé deciros que nunca supe qué era rezar con satisfacción hasta que el Señor me enseñó este modo y siempre he hallado tantos provechos de esta costumbre de recogimiento dentro de mí, que por eso me ha hecho alargarme* (*Camino*, 29, 7).

Es modo enseñado por Dios al alma y no dejará de producir todos los efectos santos de esta enseñanza si el alma es fiel en seguirla. Dios no deja de cumplir lo que promete.

Estos santos efectos se consiguen en muy breve tiempo. Nos maravillamos cuando leemos que San Juan de la Cruz dijo en Malagón a la Madre Marina que si cumplía sus consejos y moría a sí misma, en dos meses haría Dios con ella la unión de amor, y lo afirmó con toda seguridad.

Con la misma seguridad escribe Santa Teresa que en un año o menos llegará el alma a tener perfecta oración con este modo de hacerla, y si entre tantas almas que dicen están dedicadas a tener oración muy pocas lo han conseguido, es porque no se entregan con decisión, ni ponen en práctica el recogimiento y la limpieza de conciencia que exige el mirar que llevan a Dios dentro de sí y que su alma es trono de Dios y paraíso de Dios.

Esta es la afirmación que Santa Teresa escribe: *Nada se aprende sin un poco de trabajo. Por amor de Dios que deis por bien empleado el cuidado que en esto gastaréis; y yo sé que, si le tenéis, en un año y quizá en medio, saldréis con ello, con el favor de Dios. Mirad qué poco tiempo para tan gran ganancia* (*Camino*, 29, 9). Y orar *es el oficio de los religiosos* (*Camino*, 21, 7).

Se ha de empezar el camino de la oración sabiendo con *seguridad de que si no nos dejamos vencer, saldremos con la ganancia. Esto sin ninguna duda* (*Camino*, 23, 5).

El modo de orar es ponerse en soledad y recogimiento con Dios dentro del alma y en ese recogimiento y en esa soledad con Dios el alma habla a Dios y pide y agradece. Pero todo el hombre, incluida la imaginación, interviene en esta oración. Muchísimo ayuda la imaginación obediente a la voluntad, por grado o por fuerza.

Adonde está Dios está el cielo... San Agustín le vino a hallar dentro de sí mismo... Para regalarse con El... no ha menester... sino ponerse en soledad y mirarle dentro de sí y no extrañarse de tan gran huésped, sino con gran humildad hablarle como a Padre, contarle sus trabajos, pedirle remedio para ellos, entendiendo que no es digna de ser su hija (*Camino*, 28, 2).

Con este modo de rezar... con mucha más brevedad se recoge el entendimiento y es oración que trae muchos bienes; llámase recogimiento, porque recoge el alma las potencias y se entra dentro de sí con su Dios, y viene con más brevedad su Divino Maestro a enseñarla y a darla oración de quietud... Porque allí metida consigo misma puede pensar en la pasión, y representar allí al Hijo y ofrecerle al Padre y no cansar el entendimiento andándole buscando en el monte Calvario, y al Huerto o a la Columna.

Las que de esta manera se pudieren encerrar en este cielo pequeño de nuestra alma, adonde está el que le hizo y la tierra, y acostumbrar a no mirar ni estar adonde se distraigan estos sentidos exteriores, crea que lleva excelente camino y que no dejará de llegar a beber el agua de la fuente, porque camina mucho en poco tiempo (Camino, 28, 4-5).

Estos... por aquel rato hacen lo que pueden por librarse de (la tierra) recogiendo los sentidos a sí mismos. Si es verdadero el recogimiento... parece se levanta el alma con el juego..., que ya ve lo es las cosas del mundo. Alzase al mejor tiempo, y como quien se entra en un castillo fuerte para no temer los contrarios; un retirarse los sentidos de estas cosas exteriores y darle de tal manera de mano, que, sin entenderse, se le cierran los ojos para no verlas, porque más se despierte la vista a

los del alma. Así, quien va por este camino, casi siempre que reza tiene cerrados los ojos (*Camino*, 28, 6).

Si se usa algunos días y nos hacemos esta fuerza, verse ha claro la ganancia y entenderán... que se vienen las abejas a la colmena y se entran en ella para labrar la miel... Como no hay embarazo del exterior, estáse sola el alma con su Dios; hay gran aparejo para encenderse (*Camino*, 28, 7-8).

No conviene dejar suelta a la imaginación, que traería mil impertinencias y distraería de tal manera, que haría casi imposible la atención y el recogimiento y mirada dentro de sí misma. Santa Teresa enseña a obligarla a trabajar con gran provecho. Así dice: *Hagamos cuenta que dentro de nosotros está un palacio de grandísima riqueza; todo su edificio de oro y piedras preciosas, en fin, como para tal Señor, y que sois vos parte para que este edificio sea tal, como a la verdad es así (que no hay edificio de tanta hermosura como un alma limpia y llena de virtudes, y mientras mayores, más resplandecientes las piedras), y que en este palacio está este gran Rey, que ha tenido por bien ser vuestro Padre, y que está en un trono de grandísimo precio, que es vuestro corazón* (*Camino*, 28, 9).

Parecerá esto al principio cosa impertinente...; es necesario para que entendamos con verdad que hay otra cosa más preciosa, sin comparación, den-

tro de nosotras de lo que vemos por de fuera. No nos imaginemos huecas..., que tengo por imposible, si trajésemos cuidado de acordarnos tenemos tal huésped dentro de nosotros, nos diésemos tanto a las cosas del mundo, porque veríamos cuán bajas son para las que dentro poseemos (*Camino*, 28, 10).

La oración es perfecta cuando el recogimiento del alma con sus potencias está todo dentro de sí misma y ella toda atenta a solo Dios, hablando y tratando con Dios, mirando y escuchando a Dios o el alma se mira toda en Dios, empapada y llena de Dios, dándose y recibiendo de Dios.

Está recogida y ofrecida el alma toda con el entendimiento y con la voluntad; con la imaginación y también con la reverencia externa del cuerpo. Dios obra maravillas en el alma que así está y se ofrece.

Y es muy conveniente fijar varios días la atención y la consideración en el mismo paso de la pasión o vida del Señor o en la misma verdad, y así, graba más consistentemente el paso o la verdad para llevarle impreso durante el día y aun durante la vida y que nunca se olvide; como cuando la lluvia cae suavemente, persistiendo bastante tiempo, se empapa la tierra del agua sin que se desperdicie ni una gota y dura la humedad mucho tiempo, así la consideración o mirada sobre un mismo paso, fijándolo con la imaginación, se hace como

imborrable y está presente durante todo el día y mejor varios días, no sólo para recordarle, sino para hacerle vida propia. Dios se hace presente a estas almas al poco tiempo relativamente por el interés con que han procurado grabar en sí y apropiarse la vida y la verdad del señor.

Santa Teresa quería se ayudasen aún más con una imagen externa. *Procurad traer una imagen o retrato del Señor, que sea a vuestro gusto, no para traerle en el seno y nunca mirarle, sino para hablar muchas veces con El... como habláis con otras personas* (*Camino*, 26, 9).

La idea de que piense el alma que la mira el Señor siempre prevalece en este modo de oración que el Señor enseñó a Santa Teresa y ella a nosotros. Es mirada de amor que compenetra y familiariza y lo expresa todo.

Estar recogidos dentro de nosotros mismos con Dios es lo principal. Así continúa diciendo: *Poned los ojos en vos y miraos interiormente...; hallaréis vuestro Maestro, que no os faltará..., porque dais mucho a los que de veras se quieren fiar de Vos* (*Camino*, 29, 2-3).

Esto lo podemos conseguir todos si queremos, si nos decidimos. *Quisiera yo saber declarar cómo está esta compañía santa con nuestro Acompañador, Santo de los santos, sin impedir a la soledad que*

ella y su Esposo tienen, cuando esta alma dentro de sí quiere entrarse en este Paraíso con su Dios y cierra la puerta tras de sí a todo el mundo. Digo quiere, porque entended que esto no es cosa sobrenatural, sino que está en nuestro querer, y que podemos nosotros hacerlo con el favor de Dios... porque esto no es silencio de las potencias, es encerramiento de ellas en sí misma el alma (Camino, 29, 4).

Nos hemos de desocupar de todo para llegarnos interiormente a Dios, y aun en las mismas ocupaciones retirarnos a nosotros mismos; aunque sea por un momento, sólo aquel acuerdo de que tengo compañía dentro de mí es gran provecho (Camino, 29, 5).

Así enseña la Santa esta oración, y con el acto de la oración, la vida de oración.

Aquí se halla el corazón a sí mismo y en Dios como aprendió ella en el *Abecedario espiritual.*

Las almas de oración, que son almas de amor, con este trato de íntimo amor con Dios, lo alcanzan todo del Señor. Dios no las niega nada, no puede negarlas nada. ¡Cuánto podríamos hacer si fuésemos almas de oración, como podemos y como Dios quiere lo seamos!... La Iglesia sería santa en sus miembros y el mundo estaría convertido a la fe y viviría la virtud.

Dios mío, hacednos almas de oración. Dadnos

voluntad para que nos determinemos a ser almas de oración. Lléname de Ti mismo y que yo esté mirándote con mirada de amor.

Que no tengas que decir de mí como dijiste a Santa Teresa: *¡Ay, hija, qué pocos me aman con verdad! Que si me amasen, no les encubriría yo mis secretos* (*Vida*, 40, 1).

Dios comunica sus secretos a las almas cuando las almas se dan a Dios en la oración.

Haz de mi alma, oh Señor mío, el hermosísimo relicario delicadamente labrado por Ti mismo para ponerte Tú en él (*Dios en mí*, por un Carmelita Descalzo, número 282).

Porque como Dios la tiene (la morada) en el cielo, debe tener en el alma una estancia adonde sólo su Majestad mora, y digamos (tiene), otro cielo (*Moradas*, VII, 1-3).

CAPITULO XXI

LA ORACION ES ACTUALIDAD DE AMOR DE AMIGO, DE AMANTE Y DE ENAMORADO

La oración es el amor en ignición; es el llamear del amor que abrasa e ilumina. Se sopla en la brasa para producir la llama. La oración es el soplo en la brasa del amor de Dios y enciende la llama, aun cuando no se vea la llama hasta después.

Del amor de amistad se dice que es entre iguales o hace iguales a los amigos cuando no lo son. El amor de amantes y enamorados comunica la igualdad cuando no la había y da la unión con mayor intensidad, sin comparación, que entre los amigos.

Los que se aman gustan de la mutua compañía; se miran, se hablan, se desean en la ausencia y procuran la presencia.

En la oración está el alma en la compañía del

Amado-Dios presente. El alma le mira dentro de sí y alrededor de sí, envolviéndola y empapándola en su bondad. El alma le mira y le escucha en silencio o hablándole, en ternura o en sequedad, en gozo o en tristeza y con la alegría interna, porque está con el Amado-Dios y sabe que cuanto la rodea es obra del Amado-Dios y todo lo hablará en alabanza del Amado y la acrecentará en deseo del Enamorado-Dios o con tristeza cuando teme no estar en la amistad y en el amor del Amado.

En la oración Dios se comunica y da indefectiblemente su amor, su bondad, sus perfecciones, las virtudes, haciéndose presente sensible o insensiblemente, pero Dios está presente y se da y se comunica al alma y está transformando el alma. El alma, aun sin darse cuenta, recibe a Dios y recibe su amor. El alma está a la escucha de Dios, a la espera de Dios, y sabe está presente en ella, como se está a la espera de la alborada, como está el cazador a la espera de la pieza, como la tierra seca espera el agua. Pero Dios ya está presente en el alma.

Es muy asequible y muy sencillo para todos estar advertida y atentamente esperando a Dios, en compañía de Dios, y mirarle, y escucharle, y hablarle. ¿Cómo esperamos a aquel con quien estamos? Esperamos su luz, su mirada.

Dios inflama al alma en la oración; prepara los ojos del alma para que pueda verle.

No podemos no amar el bien o lo que estimamos como bien. No podemos no amar y no desear ser amados. Dios nos ha creado para la posesión del bien y del amor.

Siendo Dios el Sumo Bien y el Amor infinito, cuando se ama el bien ya se busca a Dios; aunque sea inconsciente y por camino errado se busca el amor a Dios. En el amor al bien ya se ansía el bien.

Todos podemos orar. Todos debemos ser almas de oración, que es ser almas de amor. Aun el incrédulo ora indirectamente e inconsciente cuando busca el bien, el orden y la justicia.

En la oración se nos ofrece y se nos da el amor infinito, lo más grande que hay, sin comparación con nada.

Se ora porque se necesitan muchas cosas y porque se ama. La oración es petición y es amor.

Sólo Dios es el Maestro de la oración, como sólo Dios puede dar su amor.

Dios enseña la oración y da su amor al alma humilde, recogida y atenta; al que le busca y está con El; al que se lo pide y se dispone.

La oración es levantar la atención a Dios, y con

la atención el corazón, y amarle y desear amarle sobre todas las cosas. Ya decía Evagrio: *Si tú ambicionas la oración, renuncia a todo para obtenerlo todo* (Evagrio, *Apotegma,* 36).

La oración es pedir a Dios su amor, y en su amor, pedirle a El mismo, porque se le desea y se le ama. La oración es hacer las grandes determinaciones y propósitos. Con las jaculatorias propias o ajenas agradeciendo, suplicando o alabando se despiertan y consiguen el amor y las virtudes.

Con las determinaciones y ofrecimientos se prepara para la virtud. La oración es el momento de ofrecerse a aceptar el menosprecio, el sufrimiento y la calumnia. Los acepta el alma y se ofrece a sufrirlos si aún no los pide.

Estas grandes determinaciones o propósitos son el fruto inmediato de la oración y traen las virtudes y el mejoramiento de la vida y preparan el alma para todos los acontecimientos y pruebas que vengan. Vemos que Santa Teresa escribe: *El corazón me parece se me partía; y arrojéme cabe El con grandísimo derramamiento de lágrimas suplicándole me fortaleciese ya de una vez para no ofenderle..., que no me había de levantar de allí hasta que hiciese lo que le suplicaba (Vida,* 9, 1-3). Fue su grande resolución y firme.

Y éste es su consejo: *Puede en este estado ha-*

cer muchos actos para determinarse a hacer mucho por Dios y despertar el amor; otros para ayudar a crecer las virtudes (*Vida*, 12, 2). *Si nos esforzamos, poco a poco, aunque no sea luego, podremos llegar a lo que muchos santos con su favor; que si ellos nunca se determinaran a serlo y poco a poco ponerlo por obra, no subieran a tan alto estado. Quiere Su Majestad y es amigo de ánimas animosas... Espántame lo mucho que hace en este camino animarse a grandes cosas; aunque luego no tenga fuerzas el alma, da un vuelo y llega a mucho... Estas primeras determinaciones son gran cosa... No los enseñe (el maestro) a ser sapos, ni que se contente con que se muestre el alma a sólo cazar lagartijas* (*Vida*, 13, 2-3).

Esto enseña al alma a estar prevenida para aceptar gustosa por Dios los menosprecios, las persecuciones y las calumnias como Jesús y por Jesús. Nada la coge ni de improviso ni desprevenida. Lo espera y aun llega a desearlo.

Basado en esta consideración San Felipe de Neri *aconsejaba se tuviesen deseos grandes de hacer más aún que San Pedro y que San Pablo si fuese posible. Esto ayuda mucho... Se imaginasen en la oración ofendidos con injurias, molestias y hasta bofetadas y malos tratos y afrentas* (*Vida de San Felipe*, P. Conciencia, parte I, l. II, cap. XV, números 240-241).

Quien a esto se determina y en eso se ejercita, ¿cómo no será humilde y manso, y sufrirá todos los desprecios y aun calumnias? ¿Cómo no acompañará contento a Jesús calumniado y coronado de espinas?

Aquí florecen todas las virtudes y se abrazan todas las mortificaciones.

Aconseja la Santa, y aconsejaba también San Felipe de Neri, que el alma se ayude con jaculatorias de petición, de deseos, de alabanzas y ofrecimientos; de suplicar al Señor le muestre su bondad. Las jaculatorias remueven y avivan el amor. Pueden ser estas jaculatorias propias o tomadas de los Libros Santos o de las vidas o escritos de los santos. Es echar combustible en la hoguera para que crezca y se intensifique el fuego. San Francisco pasaba la noche repitiendo afectuoso: *Dios mío, Dios mío, y todas las cosas.*

Pues lo seguro del alma que tuviere oración será descuidarse de todo y de todos y tener cuenta de contentar a Dios. Esto conviene mucho (Vida, 13, 10).

La oración no sólo es el amor y el trato de amor de amigo con amigo por íntimo y confiado que sea. La oración es, por encima de eso, trato de amor íntimo y confiado de amante, de enamorado, del infinito Enamorado.

Siempre los escritores espirituales nos muestran como la cumbre deseada de la oración y de la santidad llena de luz y de bellezas, el matrimonio espiritual de Dios con el alma; o sea la compenetración y unión más íntima y perfecta del alma con Dios. Para esta unión perfecta de amor con Dios hemos sido creados. Debe ser perfecta en la tierra y será gloriosa en el cielo. Dios la quiere y me insta a prepararme y aceptarla y Dios la hará. Si yo coopero y me ofrezco, Dios no dejará de hacerla.

Es unión tan íntima y perfecta del alma con Dios, que no es posible pueda comprenderla el entendimiento del hombre en la tierra ni aun el entendimiento de los que, habiéndose preparado y sido fieles, reciban esa misericordia del Señor. Porque no es posible comprender que la voluntad del alma esté unida a la voluntad de Dios y el entendimiento del alma esté unido al entendimiento de Dios tan íntimamente que sea una misma cosa con el entendimiento divino y con la divina voluntad sin perder su personalidad.

Es la suprema unión con el Sumo amar y con el Sumo entender. El alma es levantada a divinidad. Este es el dichoso fin del alma que se decide a tener oración mental por costosa que sea en los principios, al entregarse decididamente al amor de Dios saliendo de todo otro amor de mundo.

Si es amor supremo es el más íntimo. Es también el más regalado. *Son estos gozos de la oración como deben ser los que están en el cielo (Vida,* 10, 3).

El amor une y da confianza y aumenta el amor, aumentando también la confianza, y acrecentando el contento y el deleite del espíritu.

La oración no es sólo amor confidencial de amigos; es de amantes y enamorados. Los enamorados gustan de estar juntos y aun solos, porque están enamorados. ¿No gustará el alma deseosa de enamorarse de Dios de estar junto con Dios, el gran enamorado del alma? ¿No gustará el alma deseosa de enamorarse de Dios de dejarlo todo y olvidarse de todo y de todos y salir de todo para estar atenta a Dios, a solas con Dios, mirando que Dios la mira? Se siente feliz bajo la mirada de Dios y la mirada de Dios hace florecer las virtudes.

La oración no es discurso. La oración es actualidad de amor; unión de amor.

No es de los principiantes, sino de los perfectos lo que San Juan de la Cruz describe sobre esta unión del alma con Dios. Pero para llegar a esa añorada realidad se ha de empezar por el principio, determinándose a buscar a Dios por la oración y saliendo de las cosas para estar a solas con Dios.

Quiero para aliento mío y de los que leen esto,

recordar aquí sus mismas palabras y su altísima enseñanza, pues esto quiere Dios hacer conmigo, si yo quiero de verdad ser de Dios.

Pero es aquí de ver cómo el alma... tenga tan osada y atrevida fuerza para irse a juntar con Dios. La causa es que como... la propiedad del amor sea quererse unir, juntar e igualar y asimilar a la cosa amada para perfeccionarse en el bien de amor, de aquí es que no estando esta alma perfeccionada en el amor, por no haber llegado a la unión, el hambre y sed que tiene de lo que le falta, que es la unión, y las fuerzas que ya el amor ha puesto... la haga ser osada y atrevida según la voluntad inflamada...

La unión no es otra cosa sino alumbrarle el entendimiento con lumbre sobrenatural, de manera que de entendimiento humano se haga divino unido con el divino; y ni más ni menos informarle la voluntad con amor divino, de manera que ya no sea voluntad menos que divina, ni amando menos que divinamente, hecha y unida en uno con la divina voluntad y amor... Y así esta alma será ya alma del cielo, celestial y más divina que humana (N. O,. libro II, cap. XIII, 9).

Nos dice el Santo el hecho realizado por el alma: *Porque como esta alma había de salir a hacer un hecho tan heroico y tan raro, que era unirse con su Amado divino, afuera, porque el Amado no*

se halla sino afuera en la soledad (N. O., libro II, cap. XIV, 2).

De esta manera sale el alma de sí misma y de todas las cosas criadas a la dulce y deleitosa unión de amor con Dios (N. O., libro II, cap. XVI, 14).

A estas cumbres de amor, a estas alboradas de cielo llama el Señor a las almas cuando las inspira y amorosamente manda que sean almas de oración. Y nunca deja el Señor de cumplir su inspiración, si el alma tiene el heroísmo y la perseverancia de entregarse con toda decisión para estar y tratar con Dios, teniendo muy presente que no se puede llenar el corazón de bagatelas, entretenimientos, disipaciones de curiosidades de criaturas y al mismo tiempo del amor de Dios. Dios toma posesión del corazón para hacer sus maravillas de amor en el corazón vacío y limpio de todo apetito y totalmente entregado a Dios.

El alma que en la oración levantó el vuelo por la humildad y el amor, establece su morada en el pecho de Dios, morada de todos los deleites.

Porque Dios se entrega del todo al alma que se le ha entregado del todo.

Va mucho en que el alma que llega aquí conozca la dignidad grande en que está, y la gran merced que la ha hecho el Señor, y cómo de buena razón no había de ser de la tierra, porque ya pa-

rece la hace su bondad vecina del cielo, si no queda por su culpa (*Vida*, 15, 2).

La aspiración y el fin de la oración es conseguir la perfecta unión de amor con Dios y la fe da seguridad de que el alma, que se entrega a la oración, si no la abandona, conseguirá esa deseada unión de amor con Dios. En principio ya la oración es unión con Dios, unión de la voluntad y unión del entendimiento del alma con la voluntad y con el entendimiento de Dios por la atención. Fijo mis ojos y mi consideración en un objeto, y ya me uno por la atención al objeto. Cuando pongo mi atención en Dios y deseo a Dios, me uno con mi entendimiento y con mi voluntad a Dios.

Dios da cuanto promete y promete más de lo que puede soñar el alma. Santa Teresa dice: *Que esto tiene bueno este viaje, que se da más de lo que se pide ni acertaremos a desear* (*Camino*, 23, 6).

Dios ha prometido hacer su union con el alma, y no quedará por Dios si no llega a realizarse. Lo dice la misma Santa tratando de otra oración como preparatoria para ésta: *Hay muchas almas que llegan a este estado y pocas las que pasan adelante. Y no sé quién tiene la culpa. A buen seguro que no falta Dios* (*Vida*, 15, 2).

Toda oración es acto de amor a Dios, y acto de fe y vida de fe. Sería terriblemente desalenta-

dor vacilar, no confiar, dudar de la realidad del mismo con quien se está tratando y de la realidad del amor de Dios presente en el alma. ¿Cómo no admirar y amar a Dios, Bien infinito? ¿Cómo no entregarme todo cuanto soy a Dios, infinita bondad con quien trato?

Toda oración es realidad de fe y la fe me asegura que en la oración estoy con Dios y en Dios y que Dios, infinito en amor y hermosura, está conmigo, me mira y atiende aun cuando no le ven mis ojos ni le toco. Y sé que está infinito en todo bien y en toda perfección, y está todo, totalmente, amándome, y es el amor infinito.

Pero hay una oración mental que se denomina oración de fe; yo la llamo también oración de esperanza. Porque se espera la unión con Dios y los efectos amorosos de la presencia de Dios.

CAPITULO XXII

ORACION DE FE

La vida del alma de oración es darse cuenta de que vive con Dios; de que vive en el mismo Dios y Dios en ella; de que vive para Dios y Dios para ella; es tratar directa y familiarmente con Dios y tratar de mutuo amor: el alma está pidiendo el amor a Dios y ofreciéndole todo su amor. Dios está comunicando divino amor al alma; el alma, recibiéndolo agradecidísima y aprovechándolo para amar siempre más.

La vida del alma de oración es dar gloria a Dios santificándose con la práctica de las virtudes y santificando las almas de los demás hombres con su ejemplo, con las virtudes, con la expiación y con la súplica. Es vida interior de amor divino, que produce al exterior la floración de las virtudes. El alma de oración es un rosal florecido en todas las virtudes y llena el ambiente de fragancia divina y santifica el mundo.

La vida interior y la vida de oración es toda vida de fe, de la altísima y más hermosa realidad de la fe. Es la realidad de la fe, que siempre crece en el alma y la santifica; es la fe que hace cada vez más límpido el cristal de las puertas del cielo, obra los milagros y deifica las almas.

Dándose el alma cuenta de que la oración es trato íntimo y confidencial de amor con Dios, y sabiendo, aun cuando sea muy oscuramente por la fe, que Dios es el ser infinito, eterno, increado, el Sumo Bien, la Suma Sabiduría, Hermosura y Bondad, que Dios es el Ser increado, Creador y Conservador de todo cuanto existe y haya de existir, de inmensa Majestad, pondrá toda su atención en Dios con la mayor reverencia y el más inexplicable agrado para escucharle, para mirarle con los ojos de la fe, para pedirle y ofrecérsele.

Si no hay hermosura, ni encanto, ni bondad como esta hermosura, encanto y bondad de Dios, de quien reciben todas las criaturas la bondad y hermosura que tienen, el alma debe poner todo su esmero y capacidad en prestar toda su atención a este Sumo Bien, ante el cual todo bien y toda hermosura es como nada y sombra de nada, y de esta bondad infinita ha de recibir cuanto espera recibir. No prestar toda la atención sería hacer de menos a esta infinita Bondad y mirar lo feo dejando lo

hermoso. Santa Teresa decía: *Ya dicho se está que no se sufre hablar con Dios y con el mundo...*

Intento ahora dar a conocer, a quienes aún lo ignoran, lo que es esta oración de fe, de tanta eficacia para la vida interior y para la santidad. Ya con lo expuesto anteriormente se habrá formado alguna noción, aun cuando imprecisa, del modo de tenerla y vivirla.

El cristiano vive de fe. La oración es actualidad de la fe. Las potencias del alma intervienen activamente en la oración con sus operaciones naturales ayudadas de la imaginación y de los sentidos, que producen las impresiones y afectos sensibles y mueven a su vez a hacer los propósitos.

Pero llega un momento en que parece que las potencias y aun los sentidos se paralizan y dejan de percibir afectuosamente esas sensaciones. No por eso ha de abandonar el alma la oración ni acortar el tiempo dedicado a la oración, aun cuando tenga una especie de sensación de desconsuelo de que no hace nada, porque no la es fácil discurrir ni mover los afectos. Es entonces cuando más ha de esmerarse en la oración y en la delicadeza o limpieza de conciencia.

Esta oración ha de ser de mayor confianza en Dios poniendo más continua y más suave o sosegada y sencilla atención con la mirada en Dios o

con la mirada en un paso de la vida de Jesús. El alma mira que está en Dios, envuelta en Dios, empapada en Dios, atenta a Dios. Dios no tiene figura, ni límites ni contornos, y por eso es simplicísimo acto puro en infinita actividad y perfección. Dios es el Ser infinito y en ese Ser infinito en toda perfección está el alma y ese Ser infinito está en el alma, está en mí ahora. Persevera metida en el horno de amor de Dios y envuelta en sus llamas, aunque no siente que arde.

O mira a Jesús en un paso de su vida y está con El, le tiene dentro de sí o delante de sí y le mira y habla.

Ya transcribí antes las palabras de Santa Teresa en que decía se veía toda engolfada en Dios, no se veía con la vista del cuerpo, sino con la vista de la fe, o veía junto a mí a Jesús. *En ninguna manera podía dudar que estaba (Dios) dentro de mí y yo toda engolfada en El (Vida,* 10, 1). *Tenía este modo de oración..., sólo podía pensar en Cristo como hombre; mas es así que jamás le pude representar en mí... sino como quien está ciego y a oscuras, que aunque habla con una persona... y sabe cierto que está allí..., mas no le ve (Vida,* 9, 6).

Es el *mire que le mira* que tan repetidamente inculca la Santa. Es *la atención amorosa a Dios* tan encarecida de San Juan de la Cruz. Es el *no os pide*

más que le miréis. Esa mirada se grabará en el alma y la arrebatará.

La oración de fe es esa grandeza de saber el alma que está engolfada en Dios y empapada en su bondad. Mírase junto a Jesús o mira a Jesús dentro del alma.

Santa Teresa habla de la percepción de ese sentimiento dulcísimo. La oración de fe es darse cuenta y prestar atención a esa misma altísima realidad sin el sentimiento o con el sentimiento dulcísimo; con dolorosa y seca o con inimaginable realidad, ya que ningún gusto de la tierra ni ensueño alguno de delicia puede asemejársele.

El afecto, o sentimiento o la insensibilidad ni importan para la realidad de la obra sobrenatural maravillosa que Dios está obrando en el alma, ni impiden esa obra. La oración no es alta, ni es sobrenatural ni maravilla de Dios por lo que yo obro, sino por lo que Dios obra en mi alma. Si yo me arrojo a un estanque de perfume, se empapan mis vestidos de fragancia. Si me pongo al sol, recibe mi cuerpo los efectos del sol. Si yo respiro, entra el oxígeno hasta los más profundos alvéolos de mis pulmones y lo hago mío. Si yo estoy en la llama de amor de Dios me hará llama, aunque me parezca soy hielo.

Tanto más obrará la bondad de Dios en el alma

cuanto el alma más desea ponerse en Dios y unirse a Dios y está más transparente. La madre abraza y besa más al niño cuanto el niño puede menos. Dios no es menos madre.

Cuando yo me pongo en Dios por la atención humilde y amorosa, más obra Dios en mi alma como Dios santificador y como Padre de infinito amor. Yo pongo mi alma toda en Dios por la atención de fe a Dios infinito. En esa atención donde mi entendimiento y mi voluntad sin razonamientos ni discursos se unen a su esencia, a su verdad y a su amor, le digo todo y lo espero todo y lo pido todo. Esta esencia de Dios no deja de obrar en mí su obra.

La fe me enseña que estoy sumergido no en un estanque de perfume, no en la atmósfera de luz ni en el calor del sol, no respirando oxígeno, sino que estoy todo en Dios y con Dios y Dios está todo y totalmente en mí. Estoy suavemente atento a Dios y los ojos amorosos de Dios me miran y estrechan los brazos santificadores de su bondad, y me traspasan y me abrasan insensiblemente como rayos ultrarrojos en amor para transformarme y divinizarme. Sé que estoy saturado de Dios como algodón empapado en perfume.

Me doy cuenta sensible o insensiblemente, afectuosa o secamente que la luz de Dios, y el calor y el amor de Dios están en mí y con mi atención

amorosa y humilde los hago míos; estoy respirando santidad. No necesito nada más que estar atento con agradecida humildad, y mirarme envuelto y vivificado por Dios, bien sea en silencio, bien sea expresándolo con jaculatorias, que es muy conveniente decir de cuando en cuando, pues avivan el amor. En la seca aridez obra Dios más eficazmente y suele realizar la unión de amor con el alma.

Se acercó un día la Hermana Isabel de San Francisco a su Superiora, que era la Venerable Isabel de Santo Domingo, y lamentándose la dijo que no sabía ni podría nunca hacer oración. La Venerable la dijo cariñosa: *Póngase aquí a mi lado y entregue muy de veras su corazón a Nuestro Señor y pídale que le dé el suyo y ésta será su oración de aquí adelante.* La Hermana, obediente y confiada, lo hizo y muy pronto tuvo muy alta oración. Su vida siempre había sido santa.

Me contaba Don Ricardo Fernández Hontoria, señor muy espiritual y caritativo, que su familia había preparado a dos sobrinos suyos para hacer la primera comunión, inculcándoles se diesen cuenta de que recibían en la Eucaristía al mismo Jesús-Dios. Comulgaron los niños y les esperaban después los familiares para el alegre festejo de familia. Como uno de los niños tardase en reunirse, fueron a la capilla a buscarle, y cuando le indicaron que toda la familia reunida le esperaba, contestó el niño

con toda su inocencia: *Anda, ahora que estaba contando a Jesús lo más bonito*... El niño gozaba en contar a Jesús el cuento más bonito que sabía como a un amiguito amable mirándole en su compañía. ¿No he detener yo siquiera la fe de un niño que mira a Jesús realmente presente? ¿No obrará Jesús en mí y no me dará lo que dio y obró en la Hermana Isabel, porque se lo pedía y se lo pedía con fe?

Pues si yo estoy dándome cuenta de que trato con Dios; si yo estoy amorosamente atento a Dios hablándole o en silencio, Dios no dejará de obrar en mi alma su obra. Me llenará, me empapará, me transformará, me santificará. Dios me comunicará su vida, vida de amor divino, que es sabiduría y vida de cielo.

Santa Teresa me describe esta oración de fe como ella la hacía en la comunión. Muchas mercedes la hizo el Señor en la Eucaristía y cuando le recibía en la comunión. Después de comulgar hizo con ella el matrimonio espiritual, la encargó de su honra y la dijo: *Mi honra es tuya y la tuya mía.*

Después de comulgar decía que eran los momentos más a propósito para negociar con Dios y alcanzar las peticiones para sí y para la Iglesia y para las almas, y quería se estuviera muy detenidamente con el Señor porque entonces estaba realmente presente Jesús en cuerpo y alma.

De sí misma dice: *Que muchos años..., cuando comulgaba, ni más ni menos que si viera con los ojos corporales entrar en su posada a Cristo, procuraba... esforzar la fe para creer era lo mismo y le tenía en casa tan pobre como la suya y desocupábase en todas las cosas exteriores y poníase a un rincón, procurando recoger los sentidos para estarse con su Señor a solas, y considerábase a sus pies, y estábase allí, aunque no sintiese devoción, hablando con El.*

Porque... está dentro de nosotros... sabemos mientras no consume el calor natural los accidentes del pan, que está con nosotros el buen Jesús... Pues si cuando andaba por el mundo, de sólo tocar a su ropa sanaba los enfermos, ¿qué hay que dudar que hará milagros estando tan dentro de mí, si yo tengo fe, y me dará todo lo que le pidiere, pues está en mi casa? (*Camino,* Escorial 61, 4-5).

Como Santa Teresa estaba con Jesús y le consideraba real, como lo está en la Eucaristía, debemos mirarle todos y recogernos y estar detenidamente atentos a El hablándole y pidiéndole. Dichosa y muy dichosa atención esta que parece poner al alma en descansado ocio y es la más santa y eficaz actividad. Jesús empapa al alma en gracia sobrenatural y concede las peticiones y confianzas del alma. Nada importa esté en sequedad o derritiéndose en ternura. El que obra, y muy maravillosa-

mente, es Jesús-Dios. Puedo y debo decir: ¡Estoy con Dios! ¡Dios está conmigo dándome el ser natural y el sobrenatural y la sabiduría de la santidad y del amor! Estoy empapado en Dios. Jesús se me ha dado.

Son maravillosos los efectos de la oración de fe. La naturaleza me presenta muchos hechos análogos que me lo hacen claramente comprender.

Cuando en los días fríos de invierno se sienten los miembros fríos y ateridos, con sólo ver brillar el sol parece se alegra todo el cuerpo y con delicioso solaz se pone uno a tomar el sol, el cual acaricia con sus rayos el cuerpo y produce la agradable reacción de calor y de bienestar en todo el ser.

El cuerpo no da nada al sol, no ha hecho otra cosa que ponerse ante sus rayos y el sol produce sus benéficos efectos. Este sol que yo estoy tomando lo hago mío, y el que está a mi lado lo hace suyo sin perjuicio para mí ni yo para él. El sol magnánimo y generoso me calienta a mí y calienta a millones de hombres y a toda la naturaleza, iluminándola y llenándola de hermosura, de lozanía y de vida.

En la oración no tengo que hacer nada más que recogerme fijando con humildad mi atención en Dios y sé con toda certeza que aun cuando no sea de modo sensible, desde el momento en que me pongo ante Dios, Dios me envuelve en especial

amor, me penetra, hace en mí los efectos maravillosos de la vida espiritual y sobrenatural. Es Dios quien lo hace; yo no necesito nada más que querer y determinarme a estar ante El y con El.

La oración es grande por lo que se recibe de Dios. Hago mío a Dios y Dios se hace mío y de todo el que ora. Dios es para todos.

No veo el aire, pero el aire me rodea y envuelve; es vida para mí y lo es para la naturaleza toda. De modo parecido hago mío a Dios, a quien no veo, pero le estoy respirando en la oración. Le estoy haciendo vida mía.

En la oración de fe, y asegurado por la fe, me doy cuenta de que estoy con Dios, de que deseo amar a Dios y Dios está conmigo amándome. La fe me enseña con toda certeza que en la Eucaristía está realmente el mismo Jesucristo que está en el cielo y está en cuerpo y alma cuando le recibo en la comunión, estoy con El, le acompaño, le hablo y le pido como si estuviera con El en el cielo y debo ofrecerme y pedirle con la misma confianza y el mismo amor. ¿No te miraré yo, Dios mío, y te acompañaré y amaré en la oración como un niño en compañía de su padre? ¿No me dejaré abrazar y amar como un niño en los brazos de los padres? ¿No me enseñarás Tú y me colmarás de tu amor? ¿No me gozaré de estar Contigo?

La misma Santa Teresa me dice: *Mas acabando de recibir al Señor, teniendo la misma persona delante, procurad cerrar los ojos del cuerpo y abrir los del alma, y miraos al corazón. Que yo os digo... que si tomáis esta costumbre de estaros con El...*, *que no viene tan disfrazado que de muchas maneras no se da a conocer conforme al deseo que vos tenéis de verle; y tanto lo podéis desear que se os descubra del todo.*

Mas si no hacéis caso de El en recibiéndole..., ¿qué queréis que haga? ¿Os ha de traer por fuerza a que le veáis y os estéis con El? (*Camino*, Escorial 61, 10).

Acude el alma a la oración porque ama, desea amar más y pide a Dios su amor.

Mire el alma dentro de sí este sol que nos dice ella: *La fuente y aquel sol resplandeciente que está en el centro del alma no pierde su resplandor y hermosura que siempre está dentro de ella* (*Moradas*, II, cap. 2, 3). *Se entiende claro que hay en lo interior... sol de donde procede una gran luz, que envía a las potencias de lo interior del alma* (*Moradas*, VII, cap. 2, 8).

El alma está con los ojos fijos en este Sol divino que brilla en su interior, en esta llama de amor que luce y abrasa: *De mi alma en el más profundo centro.*

CAPITULO XXIII

MARAVILLOSOS Y SOBRENATURALES EFECTOS DE LA ORACION DE FE

Después de comulgar el niño hablaba con Jesús como con un amiguito presente. ¿No tendré yo siquiera la fe de un niño? ¿No me persuadiré con toda certeza de que Dios está todo en mí y yo todo en Dios? ¿No me fijaré bien que todo mi interior y mi alma están patentes a los ojos de Dios? Después de comulgar, ¿no me detendré acompañando a Jesús y conversando con El y pidiéndole y ofreciéndome y dándome cuenta de que está realmente presente conmigo? Dios mío, si mi fe estuviera viva, ¡qué sencilla y fácil se me haría la oración y qué íntima y alta sería mi oración! ¡Qué bien y con qué interés y confianza negociaría los negocios de Dios y de mi alma, y aun de todas las almas, tratándolos directa y confidencialmente con Dios, y me olvidaría de todo lo ajeno a esto, como me olvido cuando voy a tratar algo importante con una persona influyente!

Por mirar presente a Jesús, por estar con Dios me dice Santa Teresa: *Tengo para mí que por aquí ganó mucho mi alma, porque comencé a tener oración sin saber qué era, y ya la costumbre tan ordinaria me hacía no dejar esto (Vida,* 9, 4). No habla aquí de la oración de fe que ahora trato.

Quiero continuar aclarando cuanto pueda esta oración de fe.

A Dios no le puedo ver. A Dios no le puedo oír ni tocar. A Dios no le puedo imaginar como es, ni con semejanza siquiera, porque Dios es puro espíritu y porque Dios supera toda imagen y toda comprensión. Cuanto yo pretenda detallar más a Dios y particularizarle, ya sea en fantasías, ya sea en sentimientos, más me alejo de la altísima realidad de Dios, que no tiene imagen ni es sensible. Lo que mi alma imagina y siente no es Dios, aun cuando sea misericordiosa inspiración y merced de Dios. Porque Dios no cabe en los sentidos ni en las potencias de mi alma en esta vida. Pero Dios está en mi alma y obra maravillosamente en mi alma si yo me recojo con El, si yo atiendo a Dios, si le miro con mirada de fe, si humildemente me uno a El.

Para hablar con Dios y para pedir a Dios y ofrecerme no necesito palabras ni necesito imágenes aun cuando las palabras y las imágenes me puedan

ayudar mucho para despertar en mí el recogimiento, el afecto religioso y la devoción. Para hablar y comunicarme con Dios no necesito nada más que mirar a Dios con mirada y atención de fe. Puedo decir palabras y estar distraído. Pero si tengo mi atención en Dios, no estoy distraído ni cabe la distracción, sino que estoy atento y uno actualmente mi alma por la voluntad y el entendimiento a Dios en Sí mismo, en su esencia, en su entendimiento, en su voluntad. Estoy escuchando, aprendiendo, recibiendo de Dios. Dios pone en mí y me comunica de sus perfecciones sin ideas ni imágenes concretas y detalladas, sino con un sobreentender superior al ordinario entender del hombre o también por imágenes e ideas.

Sin saber lo que es Dios, porque no puedo saber científicamente lo que es la esencia de Dios ni sus perfecciones en detalle, puedo mirar a Dios y debo mirar a Dios sabiendo que es el infinito, el sobre toda perfección, el sumo bien y bondad sin límites. Me lo dice la fe. Es el más alto conocimiento y más cierto que puedo tener mientras viva en la tierra.

Para esta perfecta y altísima e íntima oración de fe no tengo nada más que mirarme a mí lleno de Dios, que es todo amor, todo hermosura y santidad y atenderle y pedirle su amor y dejarme llenar de Dios estando atento a El.

Debo ayudarme de jaculatorias espaciadas y de súplicas y de propósitos y determinaciones, como antes indiqué; pero Dios está muy por encima de todo. Dios es el amor infinitamente amable y el santificador de los hombres y de los ángeles.

A Dios se va y llega por la fe y se le mira y escucha por la fe; esta fe viva produce la gracia y las virtudes. Directamente es la gracia la que une con Dios.

La fe enseña a recibir a Dios no conociendo, sino viviendo la gracia y las virtudes por encima de todo conocer y entender. Dios es luz indeficiente.

El alma en la oración de fe está callada, atenta; sabe que está envuelta, toda empapada y penetrada de Dios y que Dios está empapándola en amor. En ese silencio, ama, admira, agradece, recibe. Está con Dios y quiere estar con Dios y no apartarse de El. Sabe que Dios está llenándola de lo sobrenatural. Lo mismo tiene esta oración un niño que un anciano. Lo mismo el que no tiene conocimientos científicos que el que cree poseer todas las ciencias. Dios supera todo conocer, y todo saber, y toda hermosura y bondad. Dios está obrando en el alma la más sobrenatural maravilla, pues la está transformando en amor y uniéndola a Sí, no en afecto, sino en realidad de amor. El alma se deja transformar en amor divino. Es Dios quien la trans-

forma y ella se deja transformar, se deja quemar.

San Juan de la Cruz me da una admirable y muy clara explicación y me dice los inexplicables efectos santificadores que produce, cómo se ha de tratar a Dios y cómo se ha de hacer esta oración de fe. Se basa en un principio firmísimo de filosofía, pero poco recordado: Dios obra por su ser. El que se ha de venir a juntar con Dios en unión de amor, ha de ir no entendiendo, sino creyendo el ser de Dios o sobre entendiendo por la fe, y estar con Dios y esperar a Dios en silencio de sentidos y de potencias.

De este modo infunde Dios su luz y su gracia en las almas. La oración de fe y de esperanza enseña al alma a dar el vuelo atrevido de humildad y de amor hacia Dios, remontándola sobre toda consideración y sobre todo entender y llenándola de esa luz sobrenatural superior a toda luz y a todo conocimiento. Cuanto el alma quiere precisar y detallar más el concepto de Dios, tiene menor concepto de lo infinito de Dios, pues Dios no cabe en concepto ni puede ser entendido y la fe me enseña que Dios es sobre todo concepto, sobre toda perfección y que no tiene límite ni puede ser imaginado y que Dios está en mí y está en todas las cosas llenándome. La fe con la gracia me unen a Dios, llenan mi alma del amor y de la luz de Dios infinito.

Dice el Santo: *El que se ha de venir a juntar*

en una unión con Dios, no ha de ir entendiendo, ni arrimándose al gusto, ni al sentido, ni a la imaginación, sino creyendo su ser, que no cae en entendimiento, ni apetito, ni imaginación, ni en algún otro sentido, ni en esta vida se puede saber; antes en ella, lo más que se puede sentir y gustar de Dios, dista en infinita manera de Dios y del poseerle puramente... Como quiera que el alma pretenda unirse por gracia perfectamente en esta vida con aquello que por gloria ha de estar unido en la otra..., claro está que para venir a unirse en esta vida con ello por gracia y por amor perfectamente, ha de ser a oscuras de todo cuanto puede entrar en el ojo y de todo lo que se puede recibir con el oído y se puede imaginar con la fantasía y comprender con el corazón, que aquí significa el alma. Y así grandemente se estorba un alma para venir a este alto estado de unión con Dios cuando se ase (se apega) a algún entender, o sentir, o imaginar, o parecer, o voluntad o modo suyo, o cualquier otra cosa u obra propia, no sabiéndose desasir y desnudar de todo ello; porque a lo que va es sobre todo eso, aunque sea lo más que se puede saber o gustar; y así, sobre todo se ha de pasar al no saber...

Trasponiéndose a todo lo que espiritual y naturalmente puede saber y entender, ha de desear el alma con todo deseo venir a aquello que en esta vida no puede saber ni caer en su corazón; y dejando atrás todo lo que temporal y espiritualmente

gusta y siente, y puede gustar y sentir en esta vida, ha de desear con todo deseo venir a aquello que excede todo sentimiento y gusto. Y para quedar libre y vacía para ello, en ninguna manera ha de hacer presa en cuanto en su alma se recibiere espiritual o sensitivamente..., teniéndolo todo por mucho menos. Porque cuanto más piensa que es aquello que entiende, gusta o imagina, y cuanto más lo estima, ahora sea espiritual, ahora no, tanto más quita del supremo bien y más se retarda de ir a él; y cuanto menos piensa qué es lo que puede tener (por más que ello sea), en respecto del sumo bien, tanto más pone en él y le estima y, por consiguiente, tanto más se llega a él (Subida, libro 2, cap. 4, 4-5-6).

La oración de fe es silencio de potencias y sentidos, pero es atención y la actividad más intensa y provechosa. El alma se mira y se considera llena y envuelta y empapada en la presencia de Dios y en el mismo Dios, sin imagen, pero real, infinito, santificador y, atenta a Dios, se deja llenar y recibe la misteriosa sabiduría de Dios que se le está infundiendo insensiblemente. Dios de modo misterioso y secreto está transformando el alma en amor. El alma no discurre, no imagina; mira, atiende, suplica, agradece, recibe la luz divina, se ve como un cantarito sumergido y lleno de líquido y en silencio de Dios o como un duro canto; pero un canto metido largo tiempo en el agua, también recibe

humedad en lo interior y en el exterior está todo envuelto y mojado en el agua. Una astilla puesta en el fuego arde y el alma que se pone en Dios se hace fuego de Dios.

De esta oración callada de recogimiento dice Fray Juan de los Angeles: *El alma no querría que hubiese ni aun aquello (una centellica pequeña), sino morirse en el Señor y toda perderse allí por El. Algunas veces parece que totalmente cesa el entendimiento, como si el alma no fuese intelectual; mas luego se torna a descubrir la centella viva de la simple inteligencia o conocimiento, y en aquel dejar de entender es donde el alma recibe mayor gracia; y cuando revive y se halla con ella, se admira y no sabe por dónde ni cómo la hubo; y codiciosa de más, querría volver a mortificarse, ninguna cosa entendiendo; y como quien se zambulle en el agua y sale de nuevo con lo que deseaba en las manos, así se encierra dentro de sí y se zambulle en Dios, de donde suele salir llena de espirituales riquezas. Aquí se olvidan las horas como si fueran momentos* (Fr. Juan de los Angeles, *Conquista del Reino de Dios*, diál. X, pf. VI).

...*Y si en el silencio recibieres enojo y pesadumbre y fueres hecho grave a ti mismo, y piensas por esto que sin provecho reposas, espera y venza ese enojo la tardanza porfiosa, porque en ninguna manera burlará Dios de ti* (Idem, ídem, pf. VIII).

En la oración de fe el alma espera a Dios, pero le espera en el mismo Dios. Esté en ternura y deleite, o en sequedad y aburrimiento, sabe que está con Dios y la empapa y la ilumina y está con ella y en ella transformándola. El alma está en Dios recibiendo la obra de Dios, dejándose transformar. Así pasaron los santos orando días y noches y así orando se dispusieron para recibir las mercedes que el Señor tuvo a bien comunicarles. Así oraba con la mayor limpieza de conciencia Santa Teresa y nos dice lo que Dios llegó a obrar en su alma.

Esta oración no admite engaño ni anchuras: *Esto tiene este modo de proceder sin discurso del entendimiento, que el alma ha de estar muy ganada o perdida, digo perdida la consideración. En aprovechando aprovecha mucho, porque es en amar* (*Vida*, 9, 5). Es oración de amor y atención de amor, porque es de fe. La ayudaban a avivar el amor las bellezas de la naturaleza, obras del Amado.

Es esta oración una centellica que comienza el Señor a encender en el alma del verdadero amor suyo... Esta quietud, y recogimiento y centellica..., por pequeñita que es, hace mucho ruido; y si no la mata por su culpa, ésta es la que comienza a encender el gran fuego que echa llamas de sí... Es esta centella una señal o prenda que da Dios a esta alma de que la escoge ya para grandes cosas, si ella se apareja para recibirlas... Conozco muchas almas que

llegan aquí; y que pasen de aquí como han de pasar, son tan pocas que me hace vergüenza decirlo..., pues que parece las escoge Dios para provecho de muchas almas, en especial en estos tiempos, que son menester amigos fuertes de Dios para sustentar los flacos...

Lo que ha de hacer el alma en los tiempos de esta quietud no es más de con suavidad y sin ruido... la voluntad con sosiego y cordura entienda que no se negocia bien con Dios a fuerza de brazos... Y no haga caso del entendimiento que es un moledor... Mas la voluntad, con sosiego, con no osar levantar los ojos con el publicano, hace más hacimiento de gracias, que cuando el entendimiento, con trastornar la retórica, puede hacer (Vida, 15, 4-9).

Orando con esta oración, y viviendo muy santa vida y muy recogidamente se preparó Santa Teresa para recibir los grandes efectos de esta oración que veremos con sus mismas palabras. Aun me parece que mirando a Dios dentro de sí misma, y atendiendo a Dios que la llenaba y rodeaba, contribuía naturalmente a estos efectos sobrenaturales.

Y los efectos eran la comunicación que Dios tenía con ella y la compañía que la hacía, casi continuamente y de modo sensible y gratísimo. Este acompañamiento era de Jesús en su humanidad y de Dios en su divinidad.

Vi cabe mí, o sentí, por mejor decir (que con los ojos del cuerpo ni del alma no vi nada), mas parecíame estaba junto cabe mí Cristo y veía ser El el que me hablaba, a mi parecer... Parecíame andar siempre a mi lado Jesucristo y, como no era visión imaginaria, no veía en qué forma; mas estar siempre al lado derecho sentíalo muy claro y que era testigo de todo lo que hacía (Vida, 27, 2).

A los muchos efectos de esta compañía y vista de Dios recordemos lo que escribe en la *Séptima Morada: Quiere ya nuestro buen Dios quitarla las escamas de los ojos, y que vea y entienda algo de la merced que le hace, aunque es por una manera extraña; y metida en aquella morada por visión intelectual, por cierta manera de representación de la verdad, se le muestra la Santísima Trinidad, todas tres Personas, con una inflamación que primero viene a su espíritu a manera de una nube de grandísima claridad, y estas personas distintas, y por una noticia admirable que se da a el alma, entiende con grandísima verdad ser todas tres Personas una sustancia y un poder, y un saber y un solo Dios; de manera que lo que tenemos por fe, allí lo entiende el alma, podemos decir, por vista, aunque no es vista con los ojos del cuerpo ni del alma, porque no es visión imaginaria. Aquí se le comunican todas tres Personas y la hablan, y la dan a entender aquellas palabras que dice el Evangelio que dijo el Señor: Que vendría El y el Padre y el Espíritu Santo a*

morar con el alma que le ama y guarda sus mandamientos... Y cada día se espanta más esta alma, porque nunca más le parece se fueron de con ella, sino que notoriamente ve... que están en lo interior de su alma, en lo muy interior; en una cosa muy honda... siente en sí esta divina compañía... y si no falta a Dios el alma, jamás El la faltará... de darse a conocer tan conocidamente su presencia (*Moradas*, VII, 1, 7-8).

Y un año antes de su muerte escribía: *Siempre se anda esta visión intelectual de estas tres Personas y de la Humanidad, que es... cosa muy subida* (*Relación*, 66). Miraba dentro de su pecho cómo brillaba este Sol divino y la iluminaba toda.

Llegó Santa Teresa, en cuanto en esta vida mortal, cabe, a llevar el cielo en su alma, pues veía llevaba a Dios y llena de gozo se complacía en las palabras que Jesús la dijo: *No te inquietes por nada; goza del bien que te ha sido dado, que es muy grande; mi Padre se deleita contigo y el Espíritu Santo te ama* (*Relación*, 31). Llegó al gozo de la unión de amor más alta y sobrenatural, como llegó San Juan de la Cruz cuando lleno de alegría cantaba a Dios dentro de sí y decía: *Vivo en la Santísima Trinidad.* ¡Y qué vida de amor tan soberano e inconcebible!

Esta es la oración de unión de amor con Dios para la cual nos ha creado y nos llama. Hace la

unión en la oración y ordinariamente en la oración de aridez y oscura. Es la realidad del amor divino.

Fortalecida esta alma en la oración, humildad y limpieza de conciencia por la mano de Dios, dijo con verdad:

Por una extraña manera
mil vuelos pasé de un vuelo,
porque esperanza del cielo
tanto alcanza cuanto espera.

No se desaliente el alma porque no siente en su oración los afectos y la ternura o fervor que desearía y se había figurado. La oración es más que eso: es entrega, atención, súplica, espera.

Santa Teresa me enseña con muy claras y expresivas palabras que la oración está por encima del afecto y es la que deja mejores determinaciones y propósitos. Dice así: *El caso es que en estas cosas interiores de espíritu, la que más acepta y acertada es, es la que deja mejores deseos... Llamo deseos confirmados con obras, y que los deseos que tiene de la honra de Dios se parezcan en mirar por ella muy de veras y emplear su memoria y entendimiento en cómo agradarle y mostrar más el amor que le tiene.*

Oh, que esta es la verdadera oración y no unos gustos para nuestro gusto no más; y cuando se

ofrece lo que he dicho, mucha flojedad y temores y sentimientos de si hay falta de nuestra estima. Yo no desearía otra oración sino la que me hiciese crecer las virtudes. Si es con grandes tentaciones, y sequedades y tribulaciones, y esto me dejase más humilde, esto tendría por buena oración (*Cartas*, 122, al padre Gracián).

Permaneciendo largas horas de la noche la Hermana Mariana, Carmelita Descalza de Madrid, en esta oración de fe en aridez, desolación y prueba, dio la magnífica y sencillísima definición cuando la preguntaron qué hacía tantas horas y respondió: *Estoy dejándome amar de Dios.* ¡Es tan sencillo *dejarse amar* de Dios! ¿Quién no puede hacerla?

Esta oración de fe y muy alta tenía la Venerable María Díaz, amiga de Santa Teresa, cuando respondía a los que la preguntaban: *Buena o mala todo el día y casi toda la noche tengo oración. Muchas veces me estoy esperando el favor que Dios me quiere hacer, procurando para ello, cual fina amante, galantearle. Otras le doy gracias por tantos beneficios como su Majestad me ha hecho y cada día me hace.*

CAPITULO XXIV

LA ORACION MENTAL EN LAS TAREAS, NEGOCIOS Y ENFERMEDADES

Toda alma santa es necesariamente alma de oración.

La oración no es sólo acto de amor; es vida de amor actual y vivo. El alma es santa por el amor que tiene a Dios, y el amor se ve en las virtudes.

Hay un dicho que expresa esta verdad: es más fácil aparentar lo que no se tiene, que ocultar por mucho tiempo lo que se tiene. El amor, como la savia en la primavera, se manifiesta en vida y hermosura de virtudes, ni puede estar mucho tiempo sin manifestarse.

El amor por su misma naturaleza busca la unión y la comunicación con el ser que se ama. El alma santa es alma-amor de Dios y busca a Dios y ansía estar con Dios, objeto y obsesión de su amor.

No siempre podrán todas las almas disponer de

tiempo y de retiro para hacer la oración en silencio desocupadas de otro trabajo, pero nunca pueden las almas santas prescindir de la oración. Abandonarían el camino de la santidad. A Dios siempre le tienen a su disposición si se lo proponen.

Ni las enfermedades, ni los trabajos de apostolado, ni las ocupaciones materiales, ni los negocios, por difíciles que se presenten, son causa suficiente para desentenderse de la oración o abandonarla.

Santa Teresa nos lo enseña con su doctrina y con su ejemplo como podemos igualmente verlo en la vida de los santos que juzgamos más ocupados.

En la vida del Apóstol San Pablo se ha escrito: *Los hombres que más han hecho por la salvación del mundo, conocieron el secreto de la unión con Dios en la oración. No podían pasar sin la oración. San Pablo tampoco lo podía; el mismo Señor no lo podía; antes de cualquier lucha iba al santo monte de la oración (San Pablo, Holzner,* VII).

He estudiado la vida y las enseñanzas sobre la necesidad y eficacia de la oración en los grandes misioneros de la Iglesia en todas las épocas y todos nos enseñan con su doctrina y con sus obras esta necesidad, que no sólo proviene de la flaqueza del hombre, y ha de pedírselo todo a Dios y de Dios lo tiene que conseguir todo. Proviene también de

la exigencia del amor que empuja a estar y comunicarse con el ser amado y tratar de amor con El. La oración conduce a la posesión de Dios.

Veamos la doctrina de Santa Teresa, aunque se haya de repetir alguna de las citas ya hechas: *Dios pone un gran deseo de ir adelante en la oración, y no dejarla por ninguna cosa de trabajo que le pudiese suceder; a todo se ofrece..., desea ratos de soledad para gozar más de aquel bien..., es un principio de todos los bienes, un estar ya las flores en término que les falta poco para brotar* (*Vida*, 15, 14).

Nos dice no se ha de dejar la oración ni en las enfermedades ni en las ocupaciones: *En la misma enfermedad y ocasiones es la verdadera oración, cuando es alma que ama, en ofrecer aquello y acordarse por quién lo pasa y conformarse con ello y mil cosas que se ofrecen; aquí ejercita el amor, que no es por fuerza que ha de haberla cuando hay tiempo de soledad, y lo demás no ser oración. Con un poquito de cuidado grandes bienes se hallan en el tiempo que con trabajos el Señor nos quita el tiempo de la oración y así los había yo hallado cuando tenía buena conciencia* (*Vida*, 7, 12).

Mucho adelantó la Santa en la vida espiritual con las enfermedades graves y continuas que pasó durante toda su vida. Y ella nos dice cómo en sus

viajes y en los trabajos y preocupaciones no dejaba la oración.

Cuando con el pesado sol de Andalucía iba a la fundación de Sevilla dice: *Estando mis compañeras en la ermita y yo sola en una sacristía que allí había, comencé a pensar la gran merced (Rel.,* 30).

Cuando iba de camino, hacía la oración en su carro como en el convento. Por eso en los caminos y en los contratos de las obras se sentía acompañada de la presencia de Dios en las tres Divinas Personas y de la humanidad de Jesús. Ni la quitaba esta presencia de Dios atender a resolver sus negocios, antes la ayudaba. Así escribe: *Pareceros ha que... no andará en sí* (el alma), *sino tan embebida que no pueda atender en nada. Mucho más que antes, en todo lo que es servicio de Dios, y en faltando las ocupaciones, se queda con aquella agradable compañía (Moradas,* VII, 1, 9).

Cuando no la es posible tener la oración, el alma de oración anda como el que tiene sed y no encuentra con qué aplacarla. La sed está vehementemente avivando el recuerdo del agua para satisfacerse.

La sed de Dios estimula el ansia de la oración, para estar con Dios, para tratar con El y ofrecerse a El y enseña o comunica lo que se me ocurre llamar la oración diluida o habitual o difusa, que

santifica y convierte en oración el trabajo y las tareas o negocios que se tengan.

Esta oración diluida en el trabajo es la presencia de Dios y su recuerdo; es el ofrecimiento y aceptación de todo para cumplir la voluntad de Dios. El alma tiene su atención, su memoria y deseo en Dios, que acompaña, fortalece y transforma el alma, la cual anda recogida y como colgada de Dios.

San Isidro oraba, pero en su trabajo del campo continuaba orando y ofreciéndose a Dios y los ángeles le acompañan y hace milagros.

Orando estaba el Rey San Fernando cuando entró en su estancia el moro granadino a pedirle una gracia, que por estar en la oración le concedió, pero gobernando la nación, peleando y ensanchando su reino con las victorias, luchaba por Dios y por la religión y oraba.

Cuando los padres de Santa Catalina de Sena la pusieron entre el barullo del trabajo para que se disipara, labró la celda en su corazón, donde continuaba recogida, orando muy unida a Dios y trabajando.

La oración diluida convierte todo el trabajo en oración, expiación y penitencia. Mas no concederá el Señor la gracia de esta preciosa oración si antes el alma no se ha ejercitado mucho orando y si no

se esfuerza en coger los ratos disponibles para orar en silencio. El ejercicio de la oración produce la oración de ansias de tenerla y la oración diluida, y goza en hacer la voluntad de Dios en lo que actualmente está ocupado y trabaja; porque *mientras se vive no está la ganancia en gozarme más, sino en hacer mi voluntad,* dijo el Señor a Santa Teresa (*Relac.,* 16).

Así pudo ella decir que *entre los pucheros anda Dios* y haciendo la comida se quedó arrobada en éxtasis, como se quedó cuando hablaba de Dios con San Juan de la Cruz en el locutorio de Avila, o se quedaba en la oración del coro o de su celda.

Nos exhortemos y nos determinemos a estar con Dios y nunca alejarnos de Dios.

No se ha de omitir con facilidad el tiempo designado y menos el preceptuado para la oración mental, sino cuando realmente sea imposible.

Tampoco ha de juzgar nadie a quien lo omite, sino su propia conciencia y Dios y, a lo más, el director espiritual. María no criticó a Marta, ni Marta dejaba de tener presencia de Jesús mientras trabajaba y servía.

La oración es amor personal y entrega personal a Dios. Quien sin necesidad la omite, deja de cumplir su palabra y propósito de entrega, se marchita en el amor y renuncia a la unión amorosa con Dios.

Omitir la oración es renunciar al camino y aspiración de la perfección y desdecirse de la palabra que se había dado a Dios. Pero es la propia alma quien tiene que juzgarse ante Dios.

Fray Juan de los Angeles lamenta muy entristecido la defección del alma, y aun de las religiones, por la omisión de la oración. Cuando se omite el largo rato que de oración se debe tener por *las ocupaciones de obediencia, no tengo que decir, sino de las que los mismos religiosos se buscan, con las cuales cada día se hacen inhábiles para las cosas del espíritu, y de manera que no hay cosa para ellos más grave y pesada que el rato que gastan en la oración. Eso tiene destruidas las religiones, porque disminuyéndose en ellas el ejercicio del espíritu, se disminuye la perfección, y acabándose, se acaba todo el lustre y hermosura de ellas y todo el bien* (Fray Juan de los Angeles, *Manual de vida perfecta,* Diálogo II, párrafo II).

Dejar la oración supone haber perdido el amor y el deseo de amar.

Santa Teresa, con el equilibrio prudentísimo que Dios la dotó, expone con claridad y sencillez cuándo el alma puede dejar la oración sin salirse de la senda de la santidad y perfección y uniéndose más perfectamente a la voluntad de Dios con la oración diluida en el trabajo o en la enfermedad. Porque la santidad es la unión con la voluntad de

Dios y según sea la perfección de la unión será el grado de perfección del alma.

Por ser de tanta importancia en la vida práctica de cada alma y de las comunidades y quitar muchas intranquilidades y aun muchas discusiones y no sé si decir que también pequeñas rivalidades, quiero poner las palabras de la Santa Madre: Pregunta *¿cómo se adquirirá este amor? Determinándose a obrar y padecer, y hacer cuanto se ofreciere. Bien es verdad que del pensar lo que debemos al Señor y quién es y lo que somos, se viene a hacer una alma determinada, y que es gran mérito y para los principios muy conveniente; más entiéndese cuando no hay de por medio cosas que toquen en obediencia y aprovechamiento de los prójimos. Cualquiera de estas dos cosas que se ofrezcan piden tiempo para dejar el que nosotros tanto deseamos dar a Dios, que, a nuestro parecer, es estarnos a solas pensando en El y regalándonos con los regalos que nos da. Dejar esto por cualquiera de estas dos cosas es regalarle y hacer por El (Fundaciones, 5, 3).*

...Pues si esto es verdad, ¿de qué procede el disgusto que por la mayor parte da, cuando no se ha estado mucha parte del día muy apartados y embebidos en Dios, aunque andemos empleados en estas cosas? A mi parecer por dos razones: la una, por un amor propio que aquí se mezcla, muy delicado... Y la obediencia. Sería recia cosa que nos

estuviese claramente diciendo Dios que fuésemos a alguna cosa que le importa y no quisiésemos sino estarle mirando (Fundaciones, 5, 4-5).

Cuando el alma no puede disponer del tiempo y soledad para su oración y estarse con Dios, está sedienta de Dios, ansiosa de la compañía y trato con Dios, y no puede olvidarle y le ofrece todo. Tiene la oración diluida y santa; vive despegada y alejada de todo, porque tiene todo su corazón en Dios. Es alma de oración y alma amor.

Cualquier tiempo libre de que dispone, lo emplea ansiosa en estarse muy recogida con Dios y a solas.

Nunca jamás debe dejarse el tiempo dedicado a Dios *ni por contradicciones ni por sequedades; sino como cosa ya no mía tenga aquel tiempo, y piense me lo puede pedir por justicia cuando del todo no se lo quisiere dar (Camino,* 23, 2).

Aun en las mismas ocupaciones retirarnos a nosotros mismos; aunque sea por un momento; sólo aquel recuerdo de que tengo compañía dentro de mí, aprovecha mucho (Camino, 29, 5).

Porque mientras se vive no está la ganancia en gozarme más, sino en hacer mi voluntad (Relac., 16). Santa Gema, después de su trabajo, decía al Señor estaba muy contenta por poder recogerse y desahogarse con El.

CAPITULO XXV

OCUPAR LA IMAGINACION PARA QUE AYUDE A LA ORACION

Muy conocidas, y aun repetidas, son algunas frases muy poco laudatorias que Santa Teresa aplica a la imaginación, porque la perturbaba y quitaba el recogimiento y la atención a Dios en la oración.

Sin embargo, mucho ayudó la imaginación a Santa Teresa en su oración mental y en la riqueza y encanto de sus escritos.

La imaginación nunca está quieta; a veces, ni en el sueño. La continua e infatigable actividad de la imaginación, bien encauzada, suele ser de grandísima utilidad para la literatura, para los inventos, para discurrir y también para la vida espiritual y para la oración. Es una perfección muy importante del hombre. Su influencia es inmensa para el bien y para el mal; para la salud y para la enfermedad; para odiar y para amar.

¿Quién no ha oído ponderar y no ha experimentado la inquietud y la locura de la imaginación? ¿Quién no sabe que la idealidad del mundo de la literatura y el lirismo y el delicado sentir de la poesía es producto de la imaginación? La fantasía bien encauzada crea la felicidad del mundo de la idealidad literaria. La imaginación no alcanza a más en sus sueños.

Santa Teresa habla de la imaginación relacionada con la oración de atención a Dios y recogimiento en Dios. Mucho perturba la imaginación esta oración y este recogimiento con sus inquietudes e incoherencias. No es fácil sujetar y poner orden en la oración a la imaginación siempre alborotada. De ahí sus frases de llamarla la loca de la casa y decir que *cansada me tiene y aborrecida la tengo* (*Vida*, 17, 5), y que es una taravilla (*Moradas*, IV, I, 13). Como dice del entendimiento cuando perturba la oración de unión que se le deje, que es un moledor, o que *es un loco furioso, que nadie le puede atar*, y con la imaginación mucho daña (*Vida*, 30, 16).

Sin embargo, el entendimiento y la imaginación son alas que levantan el alma a Dios hasta la unión de amor. Y si la sustancia de la oración no está en ellos y *el aprovechamiento del alma no está en pensar mucho, sino en amar mucho…, y si no todas las imaginaciones son hábiles de su natural para esto, mas todas las almas lo son para amar* (*Fundacio-*

nes, 5, 2), no sería posible en lo natural progresar en la oración y en el recogimiento y atención a Dios sin estas facultades y perfecciones intelectuales.

No solamente no menosprecia la Santa el entendimiento, la memoria y la imaginación, sino que siempre procura tenerlos santamente ocupados y prudentemente dirigidos y ordenados hacia Dios. Sin esta imprescindible ayuda no hubiera llegado ella a la oración que Dios la concedió ni hubiera escrito tan encantadoramente la enseñanza de la oración.

Digo que se ha de tener prudentemente ocupada la imaginación. La Santa hace una observación de un equilibrio mental extraordinario y de un análisis sicológico no superado con los estudios modernos. No quiere que el alma o la imaginación caiga en ideas obsesivas, fijas, aunque espirituales, porque podría caer en monomanía no santa, sino desequilibrada (*Fundaciones*, 6, 2). El amor y el trato con Dios no es desequilibrado, es santo y ha de ser prudentísimo.

En la oración ordinaria ha de estar obrando el entendimiento de modo ordinario y ha de estar ocupada la imaginación, no sólo para que no causen impedimento a la voluntad, sino para que ayuden al recogimiento en Dios y la muevan a la virtud

en propósitos y determinaciones y la enciendan en amor y en afecto. Se puede decir que el entendimiento y la imaginación guiados y movidos por la voluntad, son los que constituyen la oración, siempre cimentados en la humildad y en el amor. Tanta es su influencia.

En los principios de la oración y en todos sus estados, menos en los de recogimiento extraordinario y místico, la Santa vivía y enseñaba esta doctrina: Siempre tenía ocupada la imaginación. Miraba en sí o representaba dentro de sí o junto a sí el misterio o el paso de la vida de Cristo que deseaba meditar.

Sus libros están llenos de observaciones sobre lo que había vivido en la oración y vivía en su vida. Mira al alma como un huerto donde Dios se recrea; la ve llena de frutos y de flores para que Dios los coja. Nos presenta el agua que riega el huerto. Considera al alma como el castillo en cuyo centro tiene su morada principal Dios, vemos a Dios paseándose deleitosamente por el jardín del alma, todo florecido y saturado de aromas.

La doctrina que la Santa aprendió en el *Tercer Abecedario* sobre el recogimiento interior, de llevar a Dios en lo íntimo del corazón, de mirarse envuelta en la luz y en la hermosura de Dios, procuró vivirla con tanto esmero junto con la limpieza

de conciencia, que la quedó grabada imborrablemente para toda su vida. A esto añadió la Santa traer el recuerdo de la humanidad de Cristo. Pero todo vivido dentro de sí misma; hecho vida suya, pensamiento y amor suyo, alma suya donde la imaginación está deleitosamente embebida, aun cuando hiciese sus correrías, y la era grandísima ayuda para su oración, recogimiento e imitación de Jesús. Habla con Jesús en el huerto, le limpia el sudor, le acompaña en todos sus pasos, le imita y se ve llena de amor, de santas lágrimas, inmersa en Dios.

Acaecíame en esta representación que hacía de ponerme cabe Cristo, que he dicho... venirme a deshora un sentimiento de la presencia de Dios, que en ninguna manera podía dudar que estaba dentro de mí y yo toda engolfada en El (Vida, 10, 1).

Admite que muchos entendimientos no pueden discurrir mucho, pero no admite que no puedan representarse los misterios de la vida de Cristo, de toda su vida, y quiere que se los representen oscura y vagamente como es la fe, pero que los representen y los vivan con Jesús. Así dice: *No tendrá (razón) si dice que no se detiene en estos misterios y los trae presentes muchas veces, en especial cuando los celebra la Iglesia católica, ni es posible que pierda memoria el alma que ha recibido tanto de Dios, de muestras de amor tan preciosas, porque son vivas centellas para encenderla más en el*

que tiene a nuestro Señor (Moradas, VI, 7, 11).

Este modo de tener ocupado el entendimiento y siempre entretenida la imaginación en los misterios de Dios y de Cristo, la ayudó para que el Señor se la hiciera presente habitualmente en su humanidad y en su divinidad: *Parecíame estaba junto cabe mí Cristo..., andar siempre a mi lado..., estar siempre al lado derecho, sentíalo muy claro y que era testigo de todo lo que yo hacía (Vida,* 17, 2). De la presencia de la divinidad, dice, sentíase *metida en aquella morada por visión intelectual, por cierta manera de representación de la verdad, se le muestra la Santísima Trinidad (Moradas,* VII, 1, 7).

Dios hizo a Santa Teresa la singular merced de hacerse presente en su alma, en lo íntimo de su alma continuamente durante sus ocupaciones, trabajos y caminos en los últimos años de su vida. Pero no poco ayudó a esta gracia especialísima del Señor el haber hecho de su parte cuanto la fue posible para llevar su imagen ante los ojos y llevarle más impreso en su imaginación y en su deseo. Dios ya en la tierra llenó los deseos de su alma.

¿Cómo imaginaba a Dios? De una manera vaga, imprecisa, todo bondad y hermosura; se veía engolfada toda en Dios y ante el soberano acatamiento de Dios, y le miraba íntimo, muy íntimo dentro de sí misma como sol luciendo en su pecho. Dios era su vida y el alma de su alma. Su entendimien-

to, su memoria y hasta su imaginación, dirigidas por la voluntad, estaban atentas bebiendo en Dios.

Como a Dios íntimo, centro del alma, sol y vida del alma le han mirado los santos y le admiraba ella en la imaginación. Como todo amor íntimo le cantaba San Juan de la Cruz mirándole con la complacencia más deleitosa y regalada:

¡Cuán manso y amoroso
recuerdas en mi seno,
donde secretamente solo moras!
Y en tu aspirar sabroso,
de bien y gloria lleno,
¡cuán delicadamente me enamoras!

Tenía su imaginación atenta en este foco de todo bien dentro del pecho.

Los comentarios del Santo llenan la imaginación de luz y de entusiasmado amor presentando al alma en Dios como un cielo lleno de todas las hermosuras y bienes.

Fray Juan de los Angeles, que decía de Santa Teresa que era un alma experimentada en la oración, también exhorta a mirar y buscar a Dios dentro del propio pecho en la misma esencia del alma con ansias de amor. Para esto escribe: *El que de verdad ama a Dios, no tiene necesidad de buscar a Dios fuera de sí, porque dentro de sí le hallará siempre que le busque; porque fuera del común*

modo de estar en todas las criaturas por esencia, presencia y potencia, le tiene en sí como en su cielo, que cielo es y gloria del Esposo la ánima del varón justo.

Pues si tienes verdaderamente a solo Dios y a solo El miras y amas y a ti y a todas las cosas por El, nadie en el mundo te podrá ser impedimento... Y no basta pensar en Dios en este ejercicio, porque luego que ese pensamiento se acabare te hallarías solo y apartado de Dios, sino que es necesario tener a Dios (si así se puede decir), esenciado, fijo y entrañado en el corazón; quiero decir: hecho ánima del ánima y esencia de nuestra esencia.

El que de esta manera vive, siempre halla en sí una simple, amorosa y continua propensión a Dios. (*Conquista,* diál. X, pf. XIII).

Esto vivía Santa Teresa muy gozosa cuando escribía del amor de Dios:

¡Oh hermosura que excedéis
a todas las hermosuras!
Sin herir dolor hacéis
y sin dolor deshacéis
el amor de las criaturas.

Y de su oración escribe: *Estando una vez en oración, con mucho recogimiento, parecíame estar rodeada de ángeles y muy cerca de Dios* (*Vida,* 40, 12).

CAPITULO XXVI

EL ENTENDIMIENTO Y LA IMAGINACION EN LA ORACION

Aun cuando Santa Teresa llama a la imaginación la loca de la casa, y que es una taravilla que no para, y al entendimiento un moledor y *está tan perdido que no parece sino un loco furioso, que nadie le puede atar* (*Vida*, 30, 16), *la memoria..., junto con la imaginación..., es para alabar a Dios la guerra que da. A mí cansada me tiene y aborrecida la tengo* (*Vida*, 17, 7), no es, sin embargo, siempre, sino en la oración de quietud, porque lo que allí obra el alma es superior a lo que ellos pueden hacer y todavía no han sido cautivados por la luz de Dios, como en la oración de unión perfecta.

Aun en la misma oración de quietud nos dice *que el entendimiento... no discurre, sino está ocupado gozando de Dios, como quien está mirando y ve tanto que no sabe hacia dónde mirar, uno*

por otro se le pierde de vista, que no dará señas de cosa (*Vida*, 17, 5).

Sólo parece que la voluntad es el ángel quieto que sosegada y callada está en Dios y procura acallar y atraer a las otras potencias.

Si esto sucede muchas veces, no es menos cierto y consolador que el entendimiento y la imaginación con la memoria, dirigidos y animados por la voluntad, trabajan en la cooperación humana la oración y lo hicieron en Santa Teresa. Sin ellos no habría oración, no habría amor a Dios. Estas dos potencias, aun cuando sean una sola, son para alabar y bendecir a Dios, porque nos las ha dado y nos causan tanto y tan altísimo y regalado bien.

La oración es, en la cooperación humana, el amor racional a Dios o el entendimiento entendiendo y avivando el amor de la voluntad.

El alma es inteligencia y voluntad. No puede entender en esta vida la inteligencia sin la ayuda o colaboración de la imaginación. El entendimiento busca la verdad y se goza en la verdad hallada. La imaginación da colorido, relieve y hermosura a la verdad y forma las imágenes.

La oración es actividad del entendimiento hacia el conocimiento y posesión de la Suprema Verdad en amor gozoso, y no puede volar ni aun ver si su servidora la imaginación no le sirve de alas

y de ojos. En la oración no puede dormir la fantasía, como no puede dormir el entendimiento; están perforando con actividad amorosa para encontrar el manantial abundoso del amor y en su raudal beber afecto, y ansias de Dios y gozarse en la posesión de Dios. La oración de quietud o de unión es cuando el alma queda absorbida por este divino amor en admiración y agradecimiento de poseer a Dios.

La oración es ejercicio de entendimiento y de imaginación, según la capacidad de cada persona, para mirar y admirar a Dios y en su mirada hacer florecer el amor y que el amor lo llene todo con su fragancia. Cuando el amor ha florecido y exhalado su aroma, lo llena todo de gozo espiritual y santo regocijo.

Santa Teresa vivía y miraba dentro de sí misma esta verdad en el tiempo de la oración. No hacía al principio la composición de lugar como parte de la oración, sino que miraba y vivía y consideraba como vida suya propia el paso de la vida de Cristo o la verdad sobre la que hacía su oración.

Esta oración suya íntima, como propia vida suya, era vivir, admirar, amar, alabar, pedir con su entendimiento y con su imaginación y no mirar a Dios fuera o lejos, sino dentro de sí misma y acompañar y convivir con Jesús junto a sí o mirarse engolfada en Dios con la mirada de su imaginación.

Estaba su entendimiento activa y santamente ocupado; tenía su imaginación continua y dulcemente revoloteando y libando sobre la misma verdad que meditaba el entendimiento; estaba provechosamente abrasándose en las llamas de la mirada del entendimiento y todo dentro de sí misma y toda dentro de Dios.

El entendimiento y la imaginación, movidos y guiados por la voluntad entera y serena, hacían la oración e inflamaban la voluntad en fuego de amor con la verdad de Dios, todo dentro de sí misma; y Dios obraba en ella.

No estaban ociosas esas dos potencias, sino muy santa y activamente libando el amor de Dios.

Así vivía Santa Teresa y enseña a vivir la verdad de Dios; así admiraba la verdad en el mismo Dios y sentía inflamar el amor y el afecto dentro de su mismo pecho y se iluminaba con luz de Dios.

Veía *que la Fuente y aquel Sol resplandeciente que está en el centro del alma... a todas partes de ella se comunica* (*Moradas*, I, II, 3 y 8) *y está manso y amoroso morando solo.*

No era esta oración un acto meramente cerebral y frío; era un acto vital y amoroso. Era el entendimiento y la voluntad; era la imaginación sirviendo a los dos y dando color, belleza y vida. Era

toda la naturaleza discursiva y afectiva recogida con Dios y puesta al servicio de Dios.

La oración no ha de ser sólo un muy largo rato en soledad y recogimiento con Dios tratando del mutuo amor; la oración es convertir ese amor en vida propia de amor de Dios y de virtudes y de ofrecimiento y que sea propia vida en todos los actos que realiza. Todas son acciones ofrecidas a Dios presente y vivo.

La oración que Santa Teresa enseña no es para formar una composición de lugar en el momento de empezar la meditación; es hacer vida propia en el propio pecho el paso de la vida del Señor o la verdad que se va a meditar dándoles vida la imaginación. Viviéndolos y mirándolos dentro o junto a sí, la imaginación los da calor vivo, está en amorosa atención y ayuda a que lo esté el entendimiento y se inflame el afecto. Es una corriente vital de dentro como la corriente de la sangre por las venas y arterias llevando vida y calor a todo el cuerpo, como la savia de las plantas lleva la vida y la hermosura a los pétalos de las flores.

El entendimiento y la imaginación, guiados y animados por la voluntad, son los maravillosos artífices de la oración; por ellos llena Dios de amor y de ansias toda el alma; por ellos ilumina, enseña y mueve la voluntad a hacer los propósitos y las determinaciones decisivas; por ellos se compenetra

la voluntad humana con la voluntad de Dios, y desea agradarle en todo e imitar a Jesús.

Ni el entendimiento ni la imaginación, movidos por la voluntad, están deprimidos o bajo opresión, sino que se encuentran supervalorados en gozosa actividad y ponen nueva luz y más vehemente deseo en la voluntad.

Bien aconseja la Santa que *procúrese a los principios andar con alegría y libertad..., tener confianza..., animarse a grandes cosas..., quiere Su Majestad ánimas animosas* (*Vida*, 13, 1-3). *Acaecíame en esta representación que hacía de ponerme cabe Cristo... venirme a deshora un sentimiento de la presencia de Dios...; ama la voluntad, la memoria me parece está casi perdida, el entendimiento no discurre..., sino está como espantado de lo mucho que entiende... Todo es dado de Dios, mas... nos podemos mucho ayudar con considerar... su Pasión y todas sus obras; regálase el alma* (*Vida*, 10, 1-2) *y está en nuestro querer y que podemos nosotros hacerlo* (*Camino*, 29, 4).

No es ésta una oración cerebral y fría; es una oración de amor, de determinación de la voluntad, vital, de todo el ser. Es vibrar ante la mirada de Dios en gozo y compenetración, en reverencia y agradecimiento, en petición y alabanza.

Dios se sirvió de este vivirle en sí misma para

hacerlo en ella como naturaleza de afecto y de compenetración. Esto explica algo sus sentimientos y sus vehemencias. Sentía en el pecho el entusiasmo y la decisión y sentía en la voluntad un muy grande aliento. Dios sobrenaturalizó el sentimiento que la alentaba a todos los esfuerzos y heroísmos hacia lo divino. En las actividades espirituales-naturales que ella podía hacer, injertó Dios las cualidades y perfecciones sobrenaturales que admiramos en ella, y las quiere injertar en nosotros. Su amor y gozo era tan intenso que escribe: *No podía caber en mí, y quedé tan desatinada, que dije al Señor que o ensanchase mi flaqueza o no me hiciese tanta merced, porque, cierto, no me parece lo podría sufrir el natural (Relaciones,* 25); como San Juan de la Cruz dijo de sí, ya no podía resistir tan honda impresión.

La presencia de Jesús grabada por la meditación en su imaginación era tan viva y tan hecha vida suya, que la forzaba a imitarle y dentro en lo íntimo de su alma llevaba impresa con irresistible amor la mirada omnipotente de Dios como Padre que comunicaba a su alma la limpieza de conciencia en sus obras, la heroica fortaleza para la fidelidad en todas sus acciones y la consciente advertencia en las virtudes.

También quería llevar su imagen y su recuerdo delante de los ojos y hablarle.

Cuando el alma ha vivido en la oración las verdades cristianas y ha metido dentro de su espíritu a Jesús, se siente continuamente acompañada del mismo Jesús y constantemente envuelta en la luz, fortaleza y misericordia de Dios. La oración y el trato de amor y entrega a Dios no termina con el rato de oración. Se hace oración todo el día. Se lleva dentro a Dios y se comunica con Dios; está en trato de amor y de entrega constante a Dios. Le mira y le habla y hablándole se enciende en afecto. Esta alma está siempre envuelta en la hermosísima luz de Dios, para El vive y en El respira. Gozosamente paladea las palabras, que oye de la boca del Padre: *Yo te di a mi Hijo y al Espíritu Santo y a esta Virgen, ¿qué me puedes tú dar a Mí? (Relaciones,* 22).

El alma por respuesta repite: *Vuestra soy. ¿Qué queréis de mí?*

¡Qué maravillosamente levantan el alma a la santidad el entendimiento y la imaginación!

CAPITULO XXVII

EL RECOGIMIENTO, LA MORTIFICACION Y EL TIEMPO PARA LA ORACION

Según enseña Santa Teresa, la oración es muy sencilla y natural y es accesible a todos, porque es el acto de amar y no está en pensar mucho, sino en amar mucho, y todos queremos amar y gustamos de amar.

Con la oración vienen todos los bienes. Con la oración se llega a la unión de amor con Dios.

Si la oración es tan fácil y tan natural, ¿por qué hay tan relativamente pocas almas de oración aun entre los que se dedican a la oración?

Si la oración y amar es fácil, es también, aunque parezca una contradicción, lo que más cuesta y lo más difícil, porque falta al alma la determinada determinación, esa determinación necesaria para practicar las virtudes y para dejar lo mundano incompatible con Dios. No se determina a salir de

todo y ponerse en soledad de todo con Dios. El polvo mundano impide ver. ¿Quién no quiere amar a Dios? ¿Quién no desea amar el Sumo Bien, la fuente del amor? Cuando se busca el bien, se busca a Dios y ya se le ama, aun cuando no sea todavía como Dios ni se le conozca y busque como Dios.

Pero el amor y la oración los da Dios, y están cimentados en la humildad.

No se puede realizar una obra ni llegar a poseer si no se pone lo necesario para ello. Eso necesario no es el objeto, pero es necesario. La aguja no es la costura, pero no se puede coser sin la aguja. Y las virtudes son necesarias para poder progresar en la oración. Las virtudes muestran la verdad de la oración, aunque no son la oración.

Hablando a las religiosas dice Santa Teresa: Tres cosas son necesarias para tener oración: amor de unas con otras, desprendimiento de las cosas y humildad. Quien no practique estas virtudes, no puede quejarse de que no tenga oración.

Las virtudes muestran la oración del alma y ayudan a tener oración y la oración a su vez ayuda a las virtudes. Antes de la oración trata Santa Teres de cómo se han de practicar y vivir las virtudes, porque son necesarias. Sin ellas es imposible la oración.

Habiendo expuesto la doctrina de la oración, quiero ahora exponer lo necesario para poder tener oración y llegar a ser alma de oración además de esas tres virtudes que nombra y explica Santa Teresa.

Es la primera el recogimiento. Como hasta aquí usaré también ahora preferentemente sus mismas palabras.

Con una viveza e interés maravilloso expone su trabajosa lucha para llegar a tener oración y cómo terminó con la victoria más espléndida y gozosa. Su lucha y su victoria son la gran lección.

Su lucha fue, así lo lamenta, porque no se decidía a romper con las ocasiones, y puesta en la ocasión, perdía lo ganado. ¡Cómo se la desborda el gozo y manifiesta su incontenible alegría cuando ha logrado vencerlas y vive ya en el recogimiento! No es recogerse de las disipaciones mundanas que no tenía, sino recogerse de las pequeñas ocasiones, curiosidades y amistades del convento.

Sus palabras son de lucidez encantadora: *Comencé a tornar a ella, aunque no a quitarme las ocasiones... Pasaba una vida trabajosísima, porque en la oración entendía más mis faltas; por una parte me llamaba Dios, por otra yo seguía a el mundo; dábanme gran contento todas las cosas de Dios, teníanme atadas las del mundo; parece quería con-*

certar estos dos contrarios, tan enemigo uno de otro como es vida espiritual y contentos y gustos y pasatiempos sensuales.

En la oración pasaba gran trabajo, porque no andaba el espíritu señor, sino esclavo; y así no me podía encerrar dentro de mí—que era todo el modo de proceder en la oración—sin encerrar conmigo mil vanidades (Vida, 7, 17).

Porque veía era imposible recogerse en silencio interior con Dios andando en curiosidades o sin el recogimiento exterior, exhortaba tanto a quitar las ocasiones y exaltaba los frutos del recogimiento: *Pido yo que se guarden de ocasiones; porque puestos en ellas, no hay que fiar, donde tantos enemigos nos combaten y tantas flaquezas hay en nosotros (Vida,* 8, 10). No bastaban sus lágrimas y propósitos *para no tornar a caer en poniéndose en ocasión (Vida, 6, 4).*

Comenzando a quitar ocasiones y a darme más a la oración, comenzó el Señor a hacerme mercedes, como quien deseaba yo las quisiera recibir (Vida, 23, 2).

Para tener oración es imprescindible el recogimiento exterior e interior, pues no es posible el recogimiento interior sin el exterior.

Por eso dice: *Lo más que hemos de procurar al principio es sólo tener cuidado de sí sola y hacer*

cuenta que no hay en la tierra sino Dios y ella y esto le conviene mucho (*Vida*, 13, 9).

Ya recordé que pasaba gran trabajo en la oración porque a causa de las curiosidades y disipaciones, el alma no andaba señora como debiera, sino esclava del apetito y del sentido. Cuando se decidió a quitar las ocasiones y vivir en recogimiento total, en la oración *pareciame sentir la presencia de Dios como es así, y procuraba estarme recogida con El, y es oración sabrosa si Dios ayuda* (*Vida*, 22, 3). *Quédase sola con El, ¿qué ha de hacer sino amarle?... Deshácese en alabanzas de Dios. Y yo me quería deshacer ahora* (*Vida*, 19, 2).

No es posible tener al mismo tiempo iluminación y oscuridad, recogimiento y disipación, vida de Dios y vida de mundo. *Parece quería concertar estos dos contrarios, tan enemigos uno de otro como es vida espiritual y contentos y gustos y pasatiempos sensuales* (*Vida*, 7, 17). *Lo seguro del alma que tuviere oración, será descuidarse de todo y de todos, y tener cuenta consigo y contentar a Dios* (*Vida*, 13, 10).

Está el mal en que no acabamos de acabar y falta la determinada determinación para salir de nosotros y de las cosas: *Toda la falta nuestra es en no gozar luego de tan gran dignidad...; si hiciésemos lo que podemos en no asirnos a cosa de la tierra, sino que todo nuestro cuidado y trato fuese*

en el cielo, creo yo sin duda muy en breve se nos daría este bien... Porque no se acaba de dar junto, no se nos da por junto este tesoro. Plega el Señor que gota a gota nos le dé Su Majestad, aunque sea costándonos todos los trabajos del mundo (*Vida*, 11, 1-4). *Si salimos de todo y nos damos a Dios del todo en un año y quizá medio se nos daría Dios del todo* (*Camino*, 29, 9).

Aún continúa especificando más cómo ha de ser este recogimiento: *Los que comienzan a tener oración han de cansarse en recoger los sentidos, que como están acostumbrados a andar derramados, es harto trabajo. Han menester irse acostumbrando a no dárseles nada de ver ni oír, y aun ponerlo por obra las horas de oración, sino estarse en soledad y apartados..., pensar en su vida pasada... Hasta aquí podemos nosotros* (*Vida*, 11, 9-10).

Vemos enseñada y practicada esta necesidad del recogimiento para la oración y aun para el desarrollo de la vida espiritual desde los santos de los primeros siglos del cristianismo hasta los que lo han vivido y escrito en nuestros mismos días. Para encontrar a Dios y vivir la vida de oración y amor de Dios dejaron los solitarios las ciudades y pusieron su morada en los desiertos. Vivían a Dios. Se habían vaciado de todo y estaban llenos de Dios.

San Juan Clímaco decía era imposible tener

oración perfecta si no libertaban el corazón de los cuidados y congojas.

Fray Luis de Granada escribía: *La primera y más principal cosa que ayuda a la oración y devoción, es la guarda y recogimiento del corazón, de pensamientos vanos y pasiones desordenadas* (*Oración y Meditación*, P. II, c. II, 13).

Es la salida dichosa del alma que canta San Juan de la Cruz. Sale de todas las cosas y de sí misma porque el Amado se encuentra afuera, en la soledad.

El Padre Fáber enseña: *La vanidad y la cobardía son dos enemigos jurados del recogimiento... Estemos seguros que sin recogimiento no haremos jamás ningún progreso en la vida esperitual... El recogimiento es una doble atención que nosotros ponemos, primero en Dios y después en nosotros mismos* (*Progreso de la vida espiritual*, capítulo III).

Y en nuestros días se acaba de escribir: *El recogimiento es el secreto de la oración... Hay que evitar que las calles de la ciudad se abran plaza en tu corazón. La dificultad de la oración está en saber recogerse. Logrado esto se ha logrado todo* (*La vida en Dios*, Prólogo, J. B. Torelló).

*

Santa Teresa, en frase muy expresiva, dijo que *oración y regalo no se compadecen* (*Camino*, 4, 2). No se puede llevar o desear llevar vida de regalo y adelantar en la oración. A ella, aun después de varios años, dijo el confesor: *Era menester tornar de nuevo a la oración, porque no iba bien fundada ni había comenzado a entender mortificación* (*Vida*, 23, 16).

Es necesaria la mortificación del corazón y de los sentidos si en verdad se propone tener oración y progresar en ella. Esto es imitar a Jesucristo.

No dijo Santa Teresa que se estuviera cómodo haciendo oración, sino que no se estuviera muy incómodo. Generalmente observaban en su tiempo las normas que recogió el Santo Juan de Avila en su *Audi Filia.*

Creer que admite (Dios) a su amistad estrecha gente regalada y sin trabajo, es disparate (*Camino*, 18, 2).

Habla también Santa Teresa del tiempo de la oración, y aunque no detalla cantidad de tiempo ni circunstancias, sí escribe: *Ratos grandes de oración pocos días se pasaban sin tenerlos, si no era estar muy mala o muy ocupada. Cuando estaba mala estaba mejor con Dios* (*Vida*, 8, 3).

Considera necesarios ratos largos para tener oración. Cuando escribe para los que no se dedican

a la oración, quiere sean dos horas cada día lo menos las que se consagren a ella. He aquí sus palabras: *No veo, Criador mío, por qué todo el mundo no se procure llegar a Vos por esta particular amistad; los malos—que no son de vuestra condición—, para que los hagáis buenos con que os sufran estéis con ellos siquiera dos horas cada día, aunque ellos no estén con Vos sino con mil revueltas de cuidados y pensamientos de mundo como yo hacía* (*Vida*, 8, 6).



Cuando legisló para su Orden, no sólo dijo *ser todo nuestro fundamento en oración* para la reforma, sino que puso en comunidad dos horas de oración y estas dos horas para todos desde los primeros días de vida religiosa. Siempre se habían considerado como sagradas estas dos horas para todos y juzgo no ayudará a la santificación ni a la oración, aun cuando parezca muy pedagógico humanamente, el disminuir las horas en los principios. Bien está que los que necesiten ayudarse de libro, se ayuden, como hacía la Santa; pero no el acortar el tiempo. Si le acortan, nunca se harán a alargarlo e impiden ser almas de oración. Nunca les enseñará Dios en corto rato el silencio y recogimiento profundo que exige la oración.

Algún tiempo yo pensé también de este modo,

pero he visto en la práctica y lo he estudiado en los libros espirituales que conviene sean los ratos largos.

Decía Fray Luis de Granada: *Procure no cualquiera oración, sino profunda, atenta y larga* (*O. y D.*, parte I, cap. VIII, pf., V), y que más aprovecha un rato largo que muchos cortos.

Y San Pedro de Alcántara enseñaba a modo de sentencia que *la oración prolongada es madre de la oración elevada.*

Y Fray Juan de los Angeles hacía esta reflexión: *¡Qué pocas veces he visto religiosos aprovechados con la oración mental de comunidad, aunque sea de dos horas y media como entre nosotros (franciscano) se usa! Y los que lo están, añaden sin duda mucho más en sus celdas y rincones* (*Manual de vida perfecta*, diál. II, pf. II).

¡Tiempo de oración! ¡Largo tiempo de oración! Tan importante es, que San Felipe de Neri decía: *Quien no puede orar veinte horas, no tiene espíritu de oración* (*Vida*, P. M. Conciencia, parte I, libro II, cap. XV, núm. 5). Para poder llegar a las veinte horas hay que empezar por largos ratos de oración. La llovizna empapa suavemente la tierra después de caer largo tiempo.

Ya transcribí antes la importancia que Santa Teresa da al tiempo de la oración y quiero de nue-

vo poner sus palabras aquí: *Este poquito de tiempo que nos determinamos darle (a Dios)—de cuanto gastamos en nosotros mismos y en quien no nos lo agradecerá...—, ya que aquel rato se le queremos dar, démosle libre el pensamiento y desocupado de otras cosas, y con toda determinación de nunca jamás tornárselo a tomar por trabajos que por ello nos vengan, ni por contradicciones, ni por sequedades; sino como cosa ya no mía (mire) aquel tiempo y piense me lo pueden pedir por justicia cuando de el todo no se lo quisiere dar (Camino, 23, 2).*

Recopilemos que entre las virtudes imprescindibles para poder tener oración están el recogimiento, la mortificación y la dedicación del tiempo, del largo tiempo consagrado para estar con Dios.

El que gusta de la soledad, sabe a qué sabe Dios y toma gusto en El. En la soledad se remontan y alejan del hombre las cosas que más suelen hacer guerra a los avecindados en el mundo, y con el sabor de las celestiales, las cargas más pesadas se hacen lijeras (Fr. J. de los Angeles, *Conquista del Reino de Dios*, diál. IX, pf. VI).

CAPITULO XXVIII

ORACION DE UNION DE AMOR CON DIOS

¡Dios lo quiere! ¡Dios lo quiere!

Dios nos ha criado y continuamente nos llama para la unión de amor con El.

Dios lo quiere y es el único que lo puede hacer. Es la obra más maravillosa de Dios en la creación para con el hombre, como lo es para con el ángel. Todas las demás obras de la creación material son naturales; ésta de la unión de amor con El es obra sobrenatural.

Dios lo quiere y lo tiene que realizar, pero no puede realizarlo sin el alma, sin la libre determinación y cooperación del alma. Dios quiere que yo quiera y me disponga a recibir su gracia y a ser fiel a su gracia.

Dadme, Dios mío, el querer para que yo quiera y obre lo que Tú quieres, y puedas realizar en mi alma la unión de amor transformando mi alma en amor tuyo.

Esta determinación y esta unión quiero y debo pedírtela continuamente. Es la más agradable petición a tus ojos que puedo hacerte y lo más conveniente para mí.

La oración es amor a Ti y es ya en principio unión Contigo. La oración es amor y el amor es unión o aspira a la unión con lo amado. El amor levanta al de abajo. La unión hace de dos cosas una sola. Dos llamas juntas hacen una sola llama. Un gota de agua echada en un vaso de perfume, se hace perfume. El hombre no pierde su persona uniéndose a Dios, pero se llena de perfecciones de Dios y se diviniza.

El hombre por la voluntad pone su atención y su querer en Dios; es acto de principio de unión con Dios, unión que se perfecciona por la gracia.

Dadme, Dios mío, que quiera querer unirme a Vos y cooperar.

En lo escrito hasta aquí he expresado la doctrina de Santa Teresa copiando sus mismas palabras. Pensarás que debiera haber manifestado mi modo de entender con pensamientos y palabras mías; hubiera sido más breve y hubiera escrito con más interés y agilidad, más claro y metódico, pero serían palabras mías. Ahora lo ves; así oró Santa Teresa. Este modo de orar tuvo. Esto puso de su parte para llegar a ser lo que fue y para que Dios hiciera la

unión de amor tan perfecta como con ella hizo. Así me enseña a orar a mí para que me prepare para la unión que Dios quiere hacer con mi alma. Porque ¡Dios lo quiere!

La oración es de hoy, de ayer, de mañana y de siempre. La gracia y el amor crecen en la oración por las virtudes. La oración es como el manantial que riega y hace crecer las virtudes, y las virtudes ayudan a la oración, la cual es el principio de todo bien.

La oración todo lo alcanza de Dios. Si todos los que nos decimos almas consagradas a la oración y cuantas hacen oración lo hiciérmos de verdad, lo podríamos todo; lo alcanzaríamos todo; lo levantaríamos y sobrenaturalizaríamos todo. El mundo estaría convertido y la Iglesia santificada.

Si el mundo está apartado de Dios, somos muy responsables los que debiéramos ser almas de oración y no nos determinamos a entregarnos, y por no entregarnos no hemos recibido el don de la oración ni la unión con Dios.

El cielo es la perfecta y gloriosa unión con Dios; es ya la felicidad. La oración es el principio de esa unión. El alma de oración debiera ser ya como un cielo anticipado con armonías y dulzuras angélicas.

Dios quiere hacer la unión de amor con mi alma. Dios quiere estar en amor en mi alma y en

ella establecer su morada. *Vendremos a él y haremos mansión dentro de él (Ju.,* XIV, 23).

El alma ha de salir, por el afecto, de las cosas criadas y ponerse en Dios: *Porque como esta alma había de salir a un hecho tan heroico y tan raro, que era unirse con su Amado divino, afuera, porque el Amado no se halla sino afuera en la soledad (N. O.,* libro I, cap. 14, I), sale de todas las criaturas, y está también en la soledad de la oración.

El alma de oración está en Dios en amor.

Se une a Dios no entendiendo, sino creyendo. Dios por la fe comunica un más alto entender y una más perfecta unión. La fe une a Dios; llena el entendimiento. *Esta es la victoria que vence al mundo, vuestra fe (I Jun.,* 5, 4).

El alma recogida, en oscuro, no ve en detalle, pero se da cuenta de que está con Dios, mira a Dios en sí misma y así misma en Dios; mira a Dios dentro de sí muy por encima de cuanto el entendimiento suyo puede entender o la imaginación fantasear. El alma sale en arrojado vuelo de deseo hacia Dios desprendiéndose de las cosas. *De esta manera sale el alma de sí misma y de todas las cosas criadas a la dulce y deleitosa unión de amor con Dios «a oscuras y segura» (N. O.,* libro II, cap. XVI, 14). Es lo que prácticamente expresaba el mismo Santo cuando quedándose en silencio y en un vago

mirar hacia el cielo exclamaba: *¡Alto a Vida eterna!*... ¡Mirar a la Vida eterna!

Se une a Dios no entendiendo, sino creyendo, que es un más alto y seguro entender que Dios secretamente comunica. *Porque toda su obra y movimiento natural (del alma) antes estorba que ayuda a recibir los bienes espirituales de la unión de amor.* Todo el entender natural es oscuridad comparado con el brillo del entender que Dios comunica.

Dios obra directamente en el alma y la enseña. Toda la vida del alma de unión de amor es oración, ya que continuamente tiene presente a Dios, vive con Dios y sólo quiere amar y hacer la voluntad de Dios. En esto está la *sustancia de la perfecta oración y la esencia del amor y de la unión,* dice Santa Teresa *(F.,* 5, 2 y 6).

Dios en la unión de amor sobrenaturaliza y diviniza el alma y sus potencias con su presencia especial. Ha establecido su morada en el alma. Ha iluminado con su mismo brillo el ya límpido cristal del alma.

Dios Padre, Dios Hijo, Dios Espíritu Santo moran con amor y presencia especial en estas almas y estas almas encuentran en Dios su centro y su contento en estar recogidas y atentas a El. Porque *como (Dios) tiene (morada) en el cielo, debe tener en el alma una estancia adonde sólo su Majestad*

mora, y digamos, otro cielo (Moradas, VII, I, 3).

El alma de oración de unión tiene sus delicias en Dios y obra en Dios y por Dios. El es el Amado del alma y el alma la amada de Dios. Por eso la diviniza con los efectos extraordinarios y el alma ansía la unión.

Esta unión y sobrenaturalización *no es otra cosa sino alumbrarle el entendimiento con lumbre sobrenatural, de manera que de entendimiento humano se haga divino unido con el divino; y ni más ni menos informarle la voluntad con amor divino, de manera que no sea voluntad menos que divina, ni amando menos que divinamente, hecha y unida en uno con la divina voluntad y amor... Y así esta alma será ya alma del cielo, celestial y más divina que humana (N. O.,* libro II, cap. III, 9). La esponja, que es el alma, está saturada de Dios; la piedra, aunque piedra sumergida en el agua. El cántaro sumergido y lleno queda en divino silencio. El cristal se llena de luz y queda translucido y hecho luz con la luz que le ilumina.

En estas almas se complace Dios y las entrega su poder con su amor.

Estas son las almas que traen la gracia de la conversión y santificación al mundo. Dios no deja de cumplir las peticiones de las almas unidas a El en amor.

Estas son las almas que quiere y necesita la Iglesia para la santidad, ya sean de puro recogimiento, ya sean almas apostólicas e infatigables en el apostolado. Siempre son almas de amor e inmolación y expiación. Siempre viven todas unidas y hermanadas, ofrecidas conjuntamente a Dios, no dando entrada ni a las pequeñas envidias ni a las críticas de las otras, sino ayudándose con el abrazo de Dios, porque sólo Dios es su ideal y su recuerdo y el mismo Dios con el mismo amor en todos.

Estas almas son los soles de Dios en la Iglesia y en el mundo. El sol va siempre brillante iluminando y calentando según su potencia; no se lamenta, pero ante su presencia huye la oscuridad y el frío y se desarrolla la vida. De semejante modo estas almas no reprenden, ni murmuran, ni se lamentan, sino que iluminan con vida de caridad y de todo buen ejemplo.

El médico no maltrata, sino que cuida y da medios para tener salud.

Hazme, Dios mío, sol de tu amor y de la virtud con la participación que me comuniques de tu luz, de tu vida, de tu bondad. Sé único centro de mi alma.

Céntrate, alma mía, llena de agradecimiento y de gozo en este divino centro de vida divina, de amor, de caridad y de toda dicha.

Dame, Dios mío, tu amor para que te ame y abrasa las almas en tu amor.

Alma mía, ama con todas tus fuerzas y ofrécete al Amor infinito para que te transforme en amor y te haga amor divino. Entonces sabrás lo que es amar.

El cielo y la felicidad son la transformación ya gloriosa por la posesión de Dios en el divino amor. El cielo empezará ya para ti en la tierra, alma mía, desde el momento en que te dejes transformar y unir con Dios.

Esfuérzate por vivir y permanecer siempre en Dios tu centro.

¡Cuánta santidad habría en la Iglesia y en el mundo si las almas que se dicen están consagradas a Dios en la oración fueran almas de oración, almas amor! La Iglesia estaría santificada y el mundo convertido.

L. D. V. M.

INDICE

INDICE

A cuantos desean ser almas de oración 7

Capítulo I.—Qué es oración mental 11

Capítulo II.—La oración mental es ejercicio de amor divino 15

Capítulo III.—Modos de hacer la oración mental. 19

Capítulo IV.—Santa Teresa enseñó a hacer oración mental 25

Capítulo V.—Se ha de hacer oración 29

Capítulo VI.—¿Es difícil hacer oración mental? 33

Capítulo VII.—Santa Teresa pide que todos hagan oración 39

Capítulo VIII.—El Concilio Vaticano II ordena se haga oración mental 45

Capítulo IX.—Métodos para enseñar a hacer oración 51

Capítulo X.—Modo nuevo para hacer oración ... 55

Capítulo XI.—El alma necesita la oración como el cuerpo la respiración 61

Capítulo XII.—Determinada determinación para hacer oración 63

Capítulo XIII.—Un modo de hacer oración según Santa Teresa, quedarse sola con Dios 67

Capítulo XIV.—Mirar a Jesús solo dentro de nosotros o junto a nosotros 79

Capítulo XV.—Lo que hace en el alma la mirada y compañía de Jesús 89

Capítulo XVI.—Para vivir los admirables frutos de esta oración 97

Capítulo XVII.—En la oración Dios está en el alma y el alma en Dios, su morada 105

Capítulo XVIII.—El alma está en la morada de Dios y Dios es su centro 111

Capítulo XIX.—El alma, jardín y huerto de Dios ... 117

Capítulo XX.—Así se hace oración, dice Santa Teresa 123

Capítulo XXI.—La oración es actualidad de amor de amigo, de amante y de enamorado 135

Capítulo XXII.—Oración de fe 147

Capítulo XXIII.—Maravillosos y sobrenaturales efectos de la oración de fe 159

Capítulo XXIV.—La oración mental en las tareas, negocios y enfermedades 173

Capítulo XXV.—Ocupar la imaginación para que ayude a la oración 183

Capítulo XXVI.—El entendimiento y la imaginación en la oración 191

Capítulo XXVII.—El recogimiento, la mortificación y el tiempo para la oración 199

Capítulo XXVIII.—Oración de unión de amor con Dios 211